L'ESPERIENZA PSICHEDELICA

MANUALE BASATO SUL LIBRO TIBETANO DEI MORTI (BARDO THODROL)

a cura di

Timothy Leary, Ralph Metzner, Richard Alpert, Ph.D

Tratto da AMAZON BOOKS e liberamente tradotto in Italiano da Aliberth Meng

AVVISO DEL TRADUTTORE ITALIANO

Questo Testo presenta una interessante esperienza portata avanti da tre studiosi americani con utilizzo di droghe medicinali, (quali mescalina, psilocibina e LSD) per arrivare in modo forzatamente artificiale alle stesse esperienze di vertice (peak-experiences) a cui arrivano i tenaci praticanti della meditazione profonda (samadhi). Ovviamente, noi non raccomandiamo questo tipo di esperienze volontarie, perché siamo assolutamente e totalmente favorevoli e seguaci delle esperienze spirituali spontanee. Tuttavia, col solo scopo informativo, ci siamo sentiti in dovere di tradurre e presentare questo trattato sperimentale, visto l'alto significato scientifico e la forte consonanza di effetti e risultati con le visioni spirituali e metafisiche del *Libro Tibetano dei Morti*.

Nel testo è stata assai spesso usata la parola "gioco" (al singolare e al plurale) per tradurre il termine inglese 'play'. Essa potrebbe anche leggersi come 'ruolo' o 'ruoli', vale a dire come il forzato obbligo delle persone ordinarie a "credere" in una 'drammatica' realtà apparente della vita quotidiana degli esseri viventi.

Aliberth Meng

* * *

NOTA

Gli autori presero parte, presso l'Università di Harvard, ad un programma di esperimenti con LSD ed altre sostanze psichedeliche, finché una azienda nazionale di pubblicità a sensazione, dedicandosi in modo improprio all'interesse degli studenti verso le droghe, portò alla sospensione degli esperimenti. Da allora in poi, gli autori hanno continuato il loro lavoro, però senza più assistenza accademica.

Questo trattato, derivato dal *Libro Tibetano dei Morti*, è dedicato con profonda ammirazione e gratitudine ad Aldous Huxley (n. 26 luglio 1894 – m. 22 novembre 1963).

Il Dharma di Aliberth

Articoli e traduzioni di Alberto Mengoni (Aliberth) riprodotti senza revisione
dal sito "centronirvana.it" e dal bollettino "Nirvana News" che hanno cessato di esistere
1/73 - <http://www.superzeko.net>

INTRODUZIONE GENERALE

Un'esperienza psichedelica è un viaggio in nuovi reami della coscienza. Lo scopo e il contenuto dell'esperienza sono illimitati, ma le sue rappresentazioni caratteristiche sono la trascendenza dei concetti verbali, delle dimensioni spazio-tempo, e dell'ego o identità. Queste esperienze di coscienza espansa possono avvenire in una varietà di modi: privazione sensoriale, esercizi yoga, discipline di meditazione, estasi mistiche religiose o estetiche, oppure spontaneamente. Più di recente, esse sono divenute disponibili a chiunque, attraverso l'ingestione di certe sostanze psichedeliche come LSD, psilocibina, mescalina, DMT, ecc. [Qui si asserisce una situazione più o meno virtuale, e non reale, presente nel 1964. Negli Stati Uniti le droghe psichedeliche sono classificate come droghe "sperimentali". Cioè, esse non sono disponibili in base a prescrizione, ma solamente per investigatori qualificati. La Federal Food and Drug Administration ha definito come "investigatori qualificati" quegli psichiatri che lavorano in una struttura ospedaliera di cure mentali, la cui ricerca è patrocinata da agenzie statali o federali.]

Naturalmente, una dose di droga non produce l'esperienza trascendente. Essa agisce soltanto come una chiave chimica - apre la mente, libera il sistema nervoso dalle sue strutture e modelli ordinari. La natura dell'esperienza dipende quasi totalmente dalla quantità e dalla disposizione. La disposizione denota la preparazione dell'individuo, inclusa la sua struttura di personalità ed il suo umore del momento. Poi, c'è l'ambientazione fisica - il tempo, l'atmosfera della stanza; - le sensazioni sociali delle persone presenti, l'un verso l'altro; e culturali - i prevalenti punti di vista riguardo a ciò che è reale. È per questa ragione che i manuali o libri-guida sono necessari. Il loro scopo è di abilitare una persona a capire le nuove realtà della coscienza espansa, e servire come mappe per i nuovi territori interiori che la scienza moderna ha reso accessibile.

Esploratori diversi disegnano mappe diverse. Tutti gli altri manuali potranno essere scritti in base a modelli diversi - scientifico, estetico, terapeutico. Il modello Tibetano su cui è basato questo manuale, è progettato per istruire la persona a dirigere e controllare la consapevolezza in modo tale da giungere a quel livello di comprensione variamente chiamata liberazione, o anche illuminazione. Se si legge il manuale diverse volte prima che sia tentata una sessione, e se là vi è una persona fidata a ricordare e rinfrescare la memoria del viaggiatore durante l'esperienza, la coscienza sarà liberata dai giochi che comprendono la "personalità" e dalle allucinazioni positivo-negative che spesso accompagnano gli stati di consapevolezza espansa. Il *Libro Tibetano dei Morti* fu chiamato nella sua propria lingua il 'Bardo Thodrol' che significa "La Liberazione nell'Udire il Livello Dopo-la-Morte". Il libro enfatizza continuamente che la coscienza libera deve solo ascoltare e ricordare gli insegnamenti per essere definitivamente liberata.

Il *Libro Tibetano dei Morti* è presumibilmente un libro che descrive le esperienze che bisogna aspettarsi al momento della morte, durante una fase intermedia che dura quaranta-nove (sette volte sette) giorni, e durante la rinascita in un'altra struttura corporea. Tuttavia questa è solo la struttura esoterica che i Buddhisti Tibetani usavano per nascondere i loro insegnamenti mistico-esoterici. Il linguaggio e il simbolismo dei rituali di morte del Bon, la tradizionale religione pre-buddhista Tibetana, furono abilmente mescolati con concezioni buddhiste. Il significato esoterico, come è stato interpretato in questo manuale, è che la morte e la rinascita che è descritta non è quella del corpo. Lama Govinda indica chiaramente questo nella sua introduzione quando lui scrive: "È un libro per chi vive, tanto più per chi muore". Il significato esoterico del libro è spesso celato sotto diversi strati di simbolismo. Non fu inteso per una lettura generale. Esso fu progettato per essere compreso solo da chi doveva essere iniziato personalmente da un guru nelle dottrine mistiche buddhiste, nell'esperienza 'pre-mortem-morte-rinascita'. Queste dottrine sono state tenute strettamente protette e segrete per molti secoli, per tema che un'applicazione ingenua o spensierata facesse danni. Nel tradurre tale testo

esoterico, perciò vi sono due passi: uno, la traduzione del testo originale in Inglese; e due, l'interpretazione pratica del testo per il suo uso. Nel pubblicare questa interpretazione per l'uso nella sessione di droghe psichedeliche, noi stiamo in un certo senso rompendo la tradizione della segretezza, e quindi contravvenendo agli insegnamenti dei Lama-guru.

Comunque, questo passo è giustificato dal fatto che il manuale non sarà capito da chiunque non abbia avuto un'esperienza di coscienza-espansa, e che vi sono segni che gli stessi Lama, dopo la loro recente diaspora, desiderano rendere i loro insegnamenti disponibili ad un pubblico più vasto. Seguendo poi il modello Tibetano, noi distinguiamo tre fasi dell'esperienza psichedelica. La prima fase (Chikhai Bardo) è quella della totale trascendenza - oltre le parole, oltre lo spazio-tempo, oltre il sé. Non ci sono visioni, nessun senso di sé, niente pensieri. C'è solamente pura consapevolezza e la libertà estatica da ogni gioco e coinvolgimento biologico. [Questi "Giochi" sono sequenze comportamentali definite da ruoli, regole, rituali, mete, strategie, valori, lingua, caratteristiche ubicazioni di spazio-tempo e caratteristici modelli di movimento. Qualunque comportamento che non abbia queste nove caratteristiche è non-gioco: questo include i riflessi fisiologici, l'essere spontanei e la consapevolezza trascendente].

La seconda lunga fase riguarda il 'sé', o la realtà dei giochi esterni (Chonyid Bardo) - nell'acuta e squisita chiarezza o sotto forma di allucinazioni (apparizioni karmiche). Il periodo finale, o terza fase (Sidpa Bardo) comporta il ritorno ai giochi di routine della realtà e del 'sé'. Per la maggior parte delle persone, il secondo stadio (estetico o allucinatorio) è il più lungo. Per gli iniziati, il primo stadio dell'illuminazione dura di più. Per i non-preparati, i maldestri giocatori di ruolo, per coloro che si aggrappano ansiosamente al loro ego e per coloro che prendono le droghe in un ambiente non idoneo, lo sforzo per riguadagnare la realtà comincia presto prima e di solito dura fino alla fine della loro sessione. Queste parole, tuttavia, sono statiche, mentre l'esperienza psichedelica è fluida ed è sempre in mutamento. Tipicamente, la coscienza del soggetto scatta con rapide oscillazioni dentro e fuori questi tre livelli. Lo scopo di questo manuale è abilitare la persona a riottenere la trascendenza del primo Bardo ed evitare prolungati intrappolamenti in modelli di giochi allucinatori o dominati dall'ego.

Fondamentali Fiducia e Credenza. Voi dovete essere pronti ad accettare la possibilità che vi sia una illimitata quantità di consapevolezza per la quale ora non abbiamo termini con cui indicarla; quella consapevolezza può espandersi oltre la portata del vostro ego, il vostro 'sé', la vostra identità familiare, oltre tutto ciò che avete imparato, oltre le vostre nozioni di spazio e tempo, oltre le differenze che di solito separano le persone l'una dall'altra e dal mondo circostante.

Dovete ricordare che in tutta la storia umana, milioni di individui hanno già fatto questo viaggio. Alcuni (che noi chiamiamo mistici, santi, o buddha) hanno fatto permanere questa esperienza e l'hanno comunicata ad uomini loro amici. Dovete anche ricordare che l'esperienza è sicura (al massimo, potrete smettere di essere la stessa persona che cominciò l'esperienza), e che tutti i pericoli a cui potrete andare incontro sono non-necessarie produzioni mentali. Se sperimentate il paradiso o l'inferno, ricordate che è la vostra mente a crearli entrambi. Evitate di attaccarvi al primo per abbandonare l'altro. Evitate di imporre i giochi dell'ego sull'esperienza.

Voi dovete tentare di mantenere la fede ed avere fiducia nella potenzialità del vostro cervello e nel processo della vita vecchio di miliardi di anni. Lasciando dietro le spalle il vostro ego, voi ed il vostro cervello non potrete sbagliare. Cercate di ricordarvi di un amico fidato o di una persona rispettabile che possa servire come vostra guida e protezione. Abbiate fiducia nella vostra parte divina, abbiate fiducia nella vostra mente, abbiate fiducia nei vostri compagni. Nel caso aveste dei dubbi, spegnete la vostra mente, rilassatevi, siate calmi nel flusso.

Dopo aver letto questa guida, la persona preparata dovrebbe essere capace, all'inizio della sua esperienza, di muoversi direttamente a un stato di estasi e di rivelazione profonda di non-gioco. Ma se non siete ben preparati, o se c'è una situazione di distrazione intorno a voi, troverete che vi state lasciando di nuovo cadere. Se accade questo, allora le istruzioni in Parte IV dovrebbero aiutarvi a riguadagnare e mantenere la liberazione.

“Liberazione, in questo contesto, non implica necessariamente (specie nel caso della persona media) la Liberazione del Nirvana, ma principalmente la liberazione del ‘flusso-della-vita’ dall’ ego, in modo tale che si permetterà la maggior consapevolezza coscienziale possibile e la felice rinascita conseguente. Eppure, per la persona esperta ed estremamente efficiente, il processo esoterico [stesso] di Trasferimento della Coscienza può essere, secondo i Lama-guru, impiegato per prevenire qualunque blocco nel flusso di coscienza, dal momento della perdita dell’ego, al momento di una rinascita consapevole (otto ore più tardi). A giudicare dalla traduzione fatta dal Lama Kazi Dawa-Samdub di un vecchio manoscritto Tibetano che contiene direzioni pratiche per gli stati dell’ego-perdita, la capacità di mantenere un’estasi di non-gioco nell’intera esperienza è posseduta solamente da persone addestrate nella concentrazione o focalizzazione mentale, in tale alto grado di abilità da essere capaci di controllare tutte le funzioni mentali ed escludere le distrazioni del mondo esteriore.” (Evans-Wentz, p. 86, nota 2). [I lettori interessati ad una più particolareggiata discussione del processo di “Trasferimento” sono rinviati allo *Yoga Tibetano e le Dottrine Segrete*, redatto da W. Y. Evans-Wentz, Oxford University Press, 1958.]

Questo manuale è diviso in quattro parti. La prima è la parte introduttiva. La seconda è una descrizione passo-passo di un’esperienza psichedelica basata direttamente sul *Libro Tibetano dei Morti*. La terza parte contiene suggerimenti pratici su come potersi preparare a condurre una sessione psichedelica. Infine, la quarta parte contiene passaggi istruttivi adattati dal Bardo Thodrol, che possono essere letti al viaggiatore durante questa sessione, per facilitare il movimento della coscienza. Nel resto di questa sezione introduttiva, mostriamo tre commenti sul *Libro Tibetano dei Morti*, pubblicati nell’edizione di Evans-Wentz. Essi sono l’introduzione da Evans-Wentz stesso, distinto traduttore-redattore di quattro trattati sul misticismo Tibetano; il commentario di Carl Jung, lo psicanalista svizzero; e di Lama Govinda, iniziato di uno dei principali ordini Buddhisti del Tibet.

UN TRIBUTO A W. Y. EVANS-WENTZ

“Il Dott. Evans-Wentz, che sedette letteralmente ai piedi di un Lama Tibetano per anni, al fine di acquisire la sua saggezza... mostra non solo un profondo e comprensibile interesse in quelle dottrine esoteriche così caratteristiche del genio dell’Oriente, ma similmente possiede la facoltà rara di renderle più o meno intelligibili al laico”. [Citato in un libro-rivista di Antropologia, sul dorso dell’Edizione del *Libro Tibetano dei Morti*, dell’Oxford University Press.]

W. Y. Evans-Wentz è un grande studioso che dedicò la sua vita adulta nel ruolo di ponte tra il Tibet e l’Occidente: come una molecola di RNA che si attiva con il messaggio in codice dello stesso RNA. Nessun tributo poteva essere maggiore per il lavoro di questo liberatore accademico che quello di basare il nostro manuale psichedelico sui suoi insight e citare direttamente i suoi commenti sul “messaggio di questo libro”.

Il messaggio è, che l’Arte di Morire è totalmente importante come l’Arte di Vivere (o di Venire a Nascere) di cui è il complemento e la somma; che il futuro dell’essere è, forse, completamente dipendente da una morte precisamente controllata, come enfatizza la seconda parte di questo volume che espone l’Arte di Reincarnarsi.

L'Arte di Morire, come indicata dal rito della morte, associata con l'iniziazione ai Misteri dell'Antichità, e riferita da Apuleius, il filosofo Platonico che era egli stesso un iniziato, e da molti altri illustri iniziati, e come anche Il Libro Egiziano dei Morti suggerisce, sembra essere stata molto più nota ai popoli antichi che abitavano i paesi del Mediterraneo, che non ora, dai loro moderni discendenti di Europa e America. Per coloro che erano passati attraverso la segreta esperienza di morte pre-mortem, il corretto morire è l'iniziazione, poiché conferisce, come fa l'iniziatore rito della morte, il potere per controllare consapevolmente il processo di morte e rigenerazione.

(Evans-Wentz, p. xiii-xiv)

Lo studioso di Oxford, come il suo grande predecessore Tibetano dell'undicesimo secolo, Marpa (detto "Il Traduttore"), che tradusse i testi buddhisti Indiani in Tibetano preservandoli con ciò dall'estinzione, vide l'importanza vitale di queste dottrine e le rese accessibili a molti. In questo modo, il "segreto" non è più nascosto: "l'arte di morire è totalmente importante come l'arte di vivere."

UN TRIBUTO A CARL G. JUNG

La psicologia è il tentativo sistematico di descrivere e spiegare il comportamento umano, sia consapevole che non-consapevole. Lo scopo dello studio è vasto- poiché copre l'infinita varietà dell'attività e dell'esperienza umana; ed è profondo- poiché va all'indietro attraverso la storia dell'individuo, attraverso la storia dei suoi antenati, indietro attraverso le vicissitudini evolutive e i trionfi che hanno determinato lo status corrente della specie. Ancor più difficile, lo scopo della psicologia è complesso, poiché tratta con processi che sono sempre in cambiamento. Nessuna meraviglia quindi che gli psicologi, di fronte a tale complessità, si rifugino in una riservatezza e specializzazione quasi parrocchiale.

La psicologia è basata sui dati disponibili e sulla abilità e volontà degli psicologi per utilizzarli. Il comportamentalismo e lo sperimentalismo della psicologia occidentale del ventesimo-secolo sono così accurati da essere quasi sempre perfino banali. La coscienza è eliminata dal campo di indagine. L'applicazione ed il significato sociale è trascurato grandemente. Un curioso ritualismo è messo in atto da un contesto sacerdotale che cresce rapidamente in potere e in quantità.

La psicologia orientale, per contrasto, ci offre una lunga storia di particolareggiata e sistematica osservazione della coscienza umana insieme con una vastissima letteratura di metodi pratici per controllare e modificare la coscienza. Gli intellettuali occidentali tentano di rifiutare la psicologia Orientale. Le teorie sulla coscienza sono viste come occulte e misticheggianti. I metodi investigativi dei cambiamenti della coscienza, come la meditazione, lo yoga, il ritiro monastico, e la de-privazione sensoriale sono visti come qualcosa di alieno all'investigazione scientifica. E agli occhi degli studiosi Europei, più dannoso di tutto, è la presunta noncuranza delle psicologie Orientali per gli aspetti comportamentali pratici e sociali della vita. Tale critica tradisce i limitati concetti e l'incapacità di trattare coi dati storici disponibili ad un livello significativo. Le psicologie Orientali hanno sempre trovato applicazioni pratiche nella gestione dello stato, nella gestione della vita quotidiana e della famiglia. Esiste una ricchezza di guide e manuali: il *Libro del Tao*, gli *Annali* di Confucio, la *Bhagavad-Gita*, l'*I-Ching*, il *Libro Tibetano dei Morti*, per menzionare solamente i più famosi.

La psicologia Orientale può essere giudicata in termini di uso dell'evidenza disponibile. Studiosi ed osservatori di Cina, Tibet, e India andarono così lontano quanto i loro dati lo permisero. Ad essi mancarono le scoperte della scienza moderna e così le loro metafore sembrano vaghe e poetiche. Però questo non nega il loro valore. Infatti, le teorie filosofiche orientali datate di ben quattromila anni all'indietro si adattano velocemente alle più recenti scoperte della biochimica, della fisica nucleare,

della genetica, e dell'astronomia. Il compito maggiore di ogni psicologia del giorno d'oggi - orientale od occidentale - è di costruire una struttura di riferimenti abbastanza vasta da incorporare le recenti scoperte delle scienze dell'energia, in un revisionato ritratto dell'uomo.

Giudicati contro il criterio di uso del fatto disponibile, i più grandi psicologi del nostro secolo sono William James e Carl Jung. [Per paragonare propriamente Carl Jung con Sigmund Freud dovremmo guardare ai dati disponibili che ciascun uomo approntò per le sue esplorazioni. Per Freud c'era Darwin, le termodinamiche classiche, il Vecchio Testamento, la storia culturale del Rinascimento, e maggiormente, la chiusa atmosfera surriscaldata della famiglia Ebraica. Il più ampio spettro dei materiali di riferimento di Jung assicura che le sue teorie troveranno una più grande congenialità coi recenti sviluppi nelle scienze dell'energia e le scienze evolutive]. Però, entrambi questi uomini evitarono gli stretti sentieri del comportamentalismo e sperimentalismo. Entrambi lottarono per preservare l'esperienza e la coscienza come area della ricerca scientifica. Entrambi si aprirono alle anticipazioni della teoria scientifica ed entrambi rifiutarono di chiudersi alla considerazione della cultura Orientale.

Jung usò per la sua fonte di dati la sorgente più fertile – quella interiore. Egli riconobbe il ricco significato del messaggio orientale; reagì a quel grande test che è il Tao Te Ching, e scrisse poi brillanti e percettive prefazioni all'I-Ching, al Segreto del Fiore d'Oro, e si sforzò col significato del *Libro Tibetano dei Morti*. “Per anni, mai pubblicato prima di allora, il Bardo Thodrol è stato il mio continuo compagno, ed a lui io devo non solo molte mie stimolanti idee e scoperte, ma anche molte intuizioni fondamentali...La sua filosofia contiene la quintessenza della Critica psico-logica Buddhista; e, come tale, si può veramente dire che essa sia di una superiorità inaudita.”

Il Bardo Thodrol è al più alto livello psicologico nella sua visione prospettica; ma la filosofia e la teologia sono, per noi, ancora nello stadio pre-psicologico medioevale, dove solo le asserzioni sono ascoltate, spiegate, difese, criticate e disputate, mentre l'autorità che le fa, per generale beneplacito, è stato posto fuori dallo scopo della discussione.

Tuttavia, le asserzioni metafisiche sono asserzioni della psiche, e perciò sono psicologiche. Per la mente Occidentale che compensa i suoi ben-noti sentimenti di risentimento con un servile riguardo per le spiegazioni “razionali”, questa ovvia verità sembra tutta perfino troppo ovvia, altrimenti è vista come una inammissibile negazione della “verità” metafisica. Ogni qualvolta l'Occidentale sente la parola “psicologico”, a lui suona sempre come “solamente psicologico.”

Jung utilizza le concezioni Orientali della coscienza per ampliare il concetto di “proiezione”:

Anche le divinità “pacifiche”, non solo quelle “irate”, sono concepite come proiezioni samsariche della psiche umana, un'idea che sembra anche troppo ovvia all'Europeo illuminato, perché gli ricordano le sue stesse banali semplificazioni. Ma benché l'Europeo possa facilmente spiegare queste divinità come proiezioni, allo stesso tempo egli sarebbe alquanto incapace di impostarle come reali. Il Bardo Thodrol può farlo, perché, in certe sue premesse metafisiche più essenziali, l'Europeo illuminato così come il non-illuminato, ha uno svantaggio. L'assunto onni-presente e non-detto del Bardo Thodrol è il carattere anti-nominale di tutte le asserzioni metafisiche, ed anche l'idea sulla differenza qualitativa dei vari livelli di coscienza e delle realtà metafisiche da esse condizionate. Lo sfondo di questo insolito libro non è il gretto “uno o l'altro” Europeo, ma un magnificamente affermativo “l'uno e l'altro”. Questa asserzione può apparire opinabile al filosofo Occidentale, perché l'Occidente ama la chiarezza e la non-ambiguità; di conseguenza, un filosofo si aggrappa alla posizione, “Dio c'è”, mentre un altro in modo ugualmente fervente si aggrappa alla negazione, “Dio non c'è”.

Jung chiaramente vede il potere e la grandezza del modello Tibetano ma occasionalmente non afferra il suo significato e applicazione. Inoltre, Jung era limitato (come lo siamo tutti noi) dai modelli

sociali della sua tribù. Egli era uno psicanalista, il padre di una scuola. Psicoterapia e diagnosi psichiatrica erano le due specializzazioni che più naturalmente gli erano confacenti. Egli manca il concetto centrale del libro Tibetano. Questo non è (come Lama Govinda ci ricorda) un libro sui morti. È un libro sul morire; cioè a dire, un libro per i vivi; è un libro sulla vita e come vivere. Il concetto dell'effettiva morte fisica fu una facciata esoterica adottata per adeguarsi in Tibet ai pregiudizi della tradizione Bon. Lungi dall'essere la guida di un imbalsamatore, il libro è un resoconto dettagliato di come perdere l'ego; come interrompere la personalità in nuovi reami di coscienza; e come evitare gli involontari limitanti processi dell'ego; come far durare l'esperienza di espansione della coscienza - nella susseguente vita quotidiana. Jung, su questo punto, ha qualche difficoltà. Egli vi arriva vicino, ma non lo ribadisce mai in un modo completo. Nella sua struttura concettuale, egli non aveva niente che poteva dare un senso pratico all'esperienza della perdita dell'ego.

Il *Libro Tibetano dei Morti*, o 'Bardo Thodrol', è un libro di istruzioni per il morto e il morente. Come Il Libro Egiziano dei Morti, esso intende essere una guida per il morto durante il periodo della sua esistenza nel Bardo... In questa citazione, Jung definisce l'esoterico e però lo manca. In una citazione successiva, sembra andargli più vicino:

"... l'istruzione data nel Bardo Thodrol serve per richiamare il morto all'esperienza della sua iniziazione e agli insegnamenti del suo guru, perchè quell'istruzione è, in fondo, nient'altro che un'iniziazione del morto alla Vita di Bardo, proprio come l'iniziazione del vivente non era che una preparazione per l'Aldilà. Tale era il caso, almeno, con tutti i culti del mistero nelle antiche civiltà fin dai tempi dei misteri dell'Egitto e di Eleusi. Nell'iniziazione del vivente, comunque, questo "Aldilà" non è un mondo oltre la morte, ma un'inversione delle intenzioni e della visione della mente, un "Oltre" psicologico o, in termini Cristiani, una "redenzione" dalle pastoie del mondo e del peccato. La 'Redenzione' è la separazione e la liberazione da una precedente condizione di oscurità e inconsapevolezza, che porta ad una condizione di illuminazione e liberazione, cioè alla vittoria e trascendenza su tutto ciò che è "determinato"."

Questo è il Bardo Thodrol, così come anche il Dott. Evans-Wentz lo sente, un processo iniziatico il cui scopo è ripristinare nell'anima la divinità che essa perse alla nascita.

In un altro passaggio, Jung continua lo sforzo, ma di nuovo lui lo perde:

"...L'uso psicologico che facciamo di esso (il Libro Tibetano) non è una cosa qualsiasi, ma una secondaria intenzione, benché uno sia possibilmente sanzionato dal costume Lamaista. Il vero scopo di questo singolare libro è il tentativo che, all'erudito Europeo del ventesimo secolo, deve sembrare molto strano, di illuminare il morto nel suo viaggio attraverso le regioni del Bardo. La Chiesa Cattolica è l'unico luogo nel mondo dell'uomo bianco dove qualunque provvedimento è preso per l'anima del trapassato".

Nel sommario dei commenti di Lama Govinda che seguono, noi vedremo che il commentatore Tibetano, liberato dai concetti Europei di Jung, puntò direttamente al significato esoterico e pratico del libro Tibetano. Nella sua autobiografia (del 1960) Jung si coinvolge completamente nella visione interiore, la saggezza e la superiore realtà delle percezioni interne. Egli si mosse finalmente in questa direzione nel 1938 (allorché scrisse il suo commentario Tibetano), ma in modo cauto e con le ambivalenti riserve del psichiatra un po' mistico.

Il moribondo deve disperatamente resistere ai dettami obbligati della ragione, come li sentiamo noi, e rinunciare alla supremazia dell'ego, considerata sacrosanta dalla ragione. Ciò che questo significa in pratica è la completa capitolazione agli obiettivi poteri della psiche, con tutto ciò che questo comporta; un tipo di morte simbolica, corrispondente al Giudizio del Morto nel Sidpa

Bardo. Significa la fine di tutta la consapevole, razionale, moralmente responsabile, condotta di vita, ed una volontaria resa a quello che il Bardo Thodrol chiama "illusione karmica". L'illusione Karmica sorge dal credere in un mondo visionario di una natura estremamente irrazionale, che non si accorda con, né deriva dai nostri giudizi razionali, ma è solamente l'esclusivo prodotto di una disinibita immaginazione. È puro e semplice sogno o "fantasia", ed ogni ben-intesa persona ci metterà immediatamente in guardia contro di essa; infatti uno a prima vista non può vedere qual'è la differenza tra le fantasie di questo tipo e la fantasmagoria di un lunatico. Molto spesso già soltanto un leggero livello di abbassamento mentale fa aver bisogno di sguinzagliare questo mondo di illusione. Il terrore e l'oscurità di quel momento ha il suo equivalente nelle esperienze descritte nelle sezioni che aprono il Sidpa Bardo. Ma i contenuti di questo Bardo rivelano anche gli archetipi, le immagini karmiche che prima appaiono nella loro terrorizzante forma. Lo stato di Chonyid è equivalente ad un lenta psicosi deliberatamente indotta... .

La transizione, poi, dallo stato di Sidpa allo stato di Chonyid, è una pericolosa inversione degli scopi ed intenzioni della mente consapevole. È un sacrificio della stabilità dell'ego ed una resa all'estrema incertezza di ciò che deve sembrare come una caotica insurrezione di fantasma-goriche forme. Quando Freud coniò la frase che l'ego era "il vero posto dell'ansia", stava dando voce ad un'assai vera e profonda intuizione. La paura dell'auto-sacrificio è radicata nel profondo di ogni ego, e questa paura spesso è solamente la richiesta scarsamente controllata delle forze inconscie per scoppiare fuori con piena forza. In questo pericoloso passaggio non è risparmiato nessuno che lotti per il proprio 'sé' (l'individualità), perché ciò che è temuto appartiene anche all'inezienza del 'sé' - il sub-umano, o super-umano, mondo di "dominanti" psichici da cui l'ego si è originalmente emancipato con enorme sforzo, e poi solo parzialmente, per lo scopo di una più o meno illusoria libertà. Questa liberazione è certamente un'impresa molto eroica e necessaria, ma non rappresenta niente di finale: è semplicemente la creazione di un mero soggetto che per trovare compimento, deve ancora essere confrontato con un oggetto. Questo, a prima vista, sembrerebbe essere il mondo che è gonfiò di proiezioni per quello stesso scopo. Qui cerchiamo e troviamo le nostre difficoltà, qui noi cerchiamo e troviamo il nostro nemico, qui noi cerchiamo e troviamo quello che ci è caro e prezioso; ed è confortante sapere che tutto il male e tutto il bene sarà scoperto là fuori, nell'oggetto visibile, dove può essere conquistato, punito, distrutto o goduto. Ma poi la natura stessa non permette che questi paradisiaci stati di purezza possano continuare per sempre. Vi sono, e vi sono sempre stati, coloro che non possono dare aiuto ma possono vedere che il mondo e le sue esperienze sono nella natura del simbolo, e che riflette realmente qualcosa che giace nascosto nel soggetto stesso, nella sua propria trans-soggettiva realtà. È da questa profonda intuizione, secondo la dottrina Lamaista, che lo stato del Chonyid deriva il suo vero significato, e così ecco perché il Chonyid Bardo è intitolato "Il Bardo dello Sperimentare la Realtà."

La realtà sperimentata nello stato di Chonyid è, come l'ultima sezione del corrispondente Bardo insegna, la realtà del pensiero. Le "forme-pensiero" appaiono come realtà, la fantasia assume la forma reale, e poi comincia il terrificante sogno evocato dal karma e proiettato dai "dominanti" dell'inconscio.

Jung non sarebbe stato sorpreso dall'antagonismo professionale ed istituzionale alle droghe psichedeliche. Lui chiude il suo commentario Tibetano con una acuta parte politica:

"Il Bardo Thodrol cominciò con l'essere un libro "chiuso", e così è rimasto, non importa che tipo di commenti possono essere stati scritti su di esso. Perché è un libro che si aprirà solamente alla comprensione spirituale, e questa è una capacità con cui nessun uomo è nato, ma che si può acquisire solamente attraverso uno speciale addestramento ed esperienza. È un bene che esistano tali libri "inutili a tutte le intenzioni e scopi". Essi hanno un significato per quelle "strane persone" che non collezionano più gli usi, scopi, e significati di questa attuale "civiltà."

Offrire un “addestramento speciale” per la “esperienza speciale” fornita dai materiali psichedelici è lo scopo di questa versione del *Libro Tibetano dei Morti*.

UN TRIBUTO A LAMA ANAGARIKA GOVINDA

Nella sezione precedente fu fatto il punto che la filosofia e la psicologia Orientale - poetica, indeterministica, esperienziale, che-guarda-all'interno, del tutto libera e vagamente evolutiva,- è più facilmente adatta alle scoperte della moderna scienza che non la sillogistica, sperimentale, sicura, esteriorizzante logica della psicologia occidentale. Quest'ultima imita gli irrilevanti rituali delle scienze dell'energia, ma ignora i dati, significati e implicazioni della fisica e della genetica.

Anche Carl Jung, il più penetrante degli psicologi occidentali, tardò a capire la filosofia di base del Bardo Thodrol.

Del tutto in contrasto sono i commenti sul manuale Tibetano del Lama Anagarika Govinda. La sua asserzione di apertura ad un primo sguardo farebbe sbuffare di impazienza uno psicologo Giudaico-Cristiano. Ma un'occhiata ravvicinata a queste frasi, rivela che esse sono l'asserzione poetica della situazione genetica come descritto attualmente dai biochimici e dai ricercatori del DNA. Si può disputare che nessuno può parlare della morte con l'autorità che ha colui che è non morto; e poiché nessuno apparentemente è mai ritornato dalla morte, come potrebbe qualcuno sapere che cosa è la morte, o quello che accade dopo di essa?

Il Tibetano risponderà: Non c'è nessuna persona, infatti, nessun essere vivente, che non sia ritornato dalla morte. In effetti, noi tutti siamo morti molte volte, prima di rientrare in questa incarnazione. E quella che noi chiamiamo nascita è soltanto il lato inverso della morte, come uno dei due lati di una moneta, o come una porta che da fuori noi chiamiamo “ingresso”, e da dentro una stanza “uscita”.” Il Lama prosegue poi col fare un secondo commento poetico sulle potenzialità del sistema nervoso, sulla complessità del computer corticale umano.

E' invero assai più stupefacente che nessuno ricordi la sua morte precedente; e molte persone, a causa di questa mancanza di memoria, non credono che vi sia stata una morte precedente. Ma, similmente, esse non ricordano neppure la loro recente nascita - eppure non dubitano di essere recentemente venute al mondo. Esse dimenticano pure che la memoria attiva è soltanto una piccola parte della nostra normale coscienza, e che la nostra memoria subconscia registra e conserva tutte le impressioni e le esperienze passate che la nostra mente di veglia non riesce a richiamare. Il Lama procede poi a ritagliare direttamente il significato esoterico del Bardo Thodrol - quel significato centrale che infatti Jung e molti Orientalisti Europei non sono riusciti ad afferrare.

Per questa ragione, il Bardo Thodrol, il libro Tibetano che concede la liberazione dallo stato intermedio tra la vita e ri-nascita, - che gli uomini chiamano ‘morte’, - e che è stato messo giù in linguaggio simbolico. È un libro che è sigillato coi sette sigilli del silenzio, - ma solo perché la sua conoscenza sarebbe mal interpretata e, quindi, tenderebbe a fuorviare e danneggiare quelli che non sono abilitati a riceverlo. Ma è venuto il tempo per rompere i sigilli del silenzio; perché la razza umana è arrivata alla giunzione in cui deve decidere se contentarsi del soggiogamento al mondo materiale, o sforzarsi per la conquista del mondo spirituale, liberandosi dei desideri egoistici e trascendendo le limitazioni auto-imposte.

Il Lama successivamente descrive gli effetti delle tecniche di espansione della coscienza. Egli qui sta parlando del metodo che conosce lui- lo Yoga -ma le sue parole sono ugualmente applicabili all'esperienza psichedelica. Vi sono quelli che, in virtù della concentrazione ed altre pratiche yogiche, sono capaci di portare il subconscio nel reame della coscienza discriminativa e, quindi, di utilizzare il tesoro senza restrizioni della memoria subconscia, dove non solo è immagazzinato la registrazione

delle nostre vite passate ma anche la registrazione passata della nostra razza, il passato dell'umanità e di tutte le forme di vita pre-umane, se non della stessa coscienza che rende possibile la vita in questo universo. Se, attraverso qualche trucco della natura, le porte del subcosciente di un individuo fossero improvvisamente aperte, la mente non preparata può esserne sommersa e schiacciata. Perciò, le porte del subconscio sono controllate, da tutti gli iniziati, e nascoste dietro al velo di misteri e simboli.

In una sezione successiva della sua prefazione il Lama presenta una più dettagliata elaborazione del significato interiore del Thodrol. Se il Bardo Thodrol fosse considerato come basato soltanto sul mero folclore o come consistente di religiosa speculazione sulla morte e su un ipotetico stato di dopo-morte, avrebbe interesse solamente per gli antropologi e studenti di religione. Ma il Bardo Thodrol è qualcosa di più. Esso è una chiave ai più profondi recessi della mente umana, e una guida per gli iniziati, e per quelli che stanno cercando il sentiero spirituale della liberazione.

Anche se attualmente il Bardo Thodrol è ampiamente usato in Tibet come breviario, da leggere o recitare in occasione della morte, - ragione per cui esso è stato propriamente chiamato il *Libro Tibetano dei Morti* - non si dovrebbe dimenticare che originalmente fu concepito non solo per servire come guida per il moribondo ed il morto, ma soprattutto per il vivente. E qui sta la giustificazione per aver reso il *Libro Tibetano dei Morti* accessibile ad un pubblico più vasto.

Nonostante gli usi e le credenze popolari che, sotto l'influenza delle tradizioni di antica origine pre-buddhista, sono cresciute intorno alle profonde rivelazioni del Bardo Thodrol, esso ha valore solamente per quelli che lo praticano e realizzano il suo insegnamento durante la loro durata-di- vita. Ci sono due cose che hanno provocato dei malintesi. Una è che gli insegnamenti sembrano essere indirizzati al morto o al morire; l'altra che il titolo contenga l'espressione "La Liberazione attraverso l'Udire" (in Tibetano, Thos-grol). Da ciò è derivata la credenza che sia sufficiente una lettura o la recita del Bardo Thodrol in presenza di una persona morente, o anche di una che sia appena morta per effettuare la sua liberazione.

Tale malinteso poteva sorgere solamente fra quelli che non conoscono che esso è una delle più antiche e più universali pratiche per l'iniziato di superare l'esperienza della morte prima di poter essere spiritualmente rinato. Simbolicamente, egli deve morire al suo passato, ed al suo vecchio ego, prima di poter prendere il suo posto nella nuova vita spirituale in cui egli è stato iniziato. Il morto, o la persona morente, è indirizzato nel Bardo Thodrol principalmente per tre ragioni: (1) il serio praticante di questi insegnamenti dovrebbe considerare ogni momento della sua vita come se fosse l'ultimo; (2) quando un seguace di questi insegnamenti sta davvero morendo, lui o lei dovrebbe essere rammentato dell'esperienza al momento dell'iniziazione, o delle parole (o mantra) del guru, specialmente se la mente del morente manca di prontezza durante il critico momento; e (3) uno che è ancora incarnato dovrebbe tentare di circondare la persona morente, o appena morta, con amore e pensieri utili, durante i primi stadi del nuovo stato di esistenza, o subito dopo la morte, senza permettere che l'attaccamento emotivo interferisca o generi uno stato di leggera depressione mentale. Di conseguenza, la funzione del Bardo Thodrol appare più quella di aiutare coloro che devono adottare il corretto atteggiamento verso il morto e verso il fatto della morte, che non per assistere i morti i quali, secondo la credenza buddhista, non devieranno dal loro proprio sentiero karmico... Questo prova che noi dobbiamo farlo qui con la vita stessa e non semplicemente con tutti quei morti, a cui il Bardo Thodrol fu ridotto nei tempi successivi... Sotto le sembianze di una scienza di morte, il Bardo Thodrol rivela il segreto della vita; ed in ciò sta il suo valore spirituale ed il suo appello universale.

Qui poi vi è la chiave di un mistero che è andato avanti per oltre 2.500 anni - l'esperienza di espansione della coscienza - la morte pre-mortem ed il rito della rinascita. I grandi saggi Vedici conoscevano il segreto; gli iniziati di Eleusi lo conoscevano; i Tantrici lo conoscono. In tutti i loro scritti esoterici essi suggeriscono il messaggio: è possibile andar oltre la coscienza egoica, accordarsi

sui processi neurologici che balenano alla velocità di luce, e diventare consapevoli dell'enorme tesoro di conoscenza dell'antica razza umana, saldata nel nucleo di ogni cellula del vostro corpo.

I moderni prodotti chimici psichedelici offrono una chiave per questo dimenticato reame della consapevolezza. Ma proprio come questo manuale, senza la consapevolezza psichedelica, non è nient'altro che un accademico esercizio in Tibetologia, così, anche la potente chiave chimica è di poco valore senza la guida e gli insegnamenti.

Gli Occidentali non accettano l'esistenza di processi consapevoli per i quali essi non hanno un termine operativo. L'atteggiamento più comune è: - se non si può identificarlo, e se è oltre le nozioni correnti di spazio-tempo e personalità, allora non è aperto per l'investigazione. Così noi vediamo l'esperienza di perdita dell'ego confusa con la schizofrenia. Così noi vediamo gli attuali psichiatri pronunciare solennemente che le chiavi psichedeliche producono pericolose psicosi. -

I nuovi prodotti chimici visionari e l'esperienza di pre-mortem-morte-rinascita possono ancora una volta essere spinti nelle ombre della storia. Guardando indietro, noi ricordiamo che durante gli ultimi tremila anni, ogni governante medio-orientale ed europeo (con l'eccezione di certi periodi in Grecia e Persia), si è affrettato a varare leggi contro qualunque emergente processo trascendente, come la sessione di pre-mortem-morte-rinascita, i suoi adepti, e qualunque nuovo metodo di espansione di coscienza.

Il momento presente nella storia umana (come Lama Govinda indica) è assai critico. Noi, per la prima volta possediamo, ora, i mezzi per procurare l'illuminazione a qualunque volontario che sia ben preparato. (Ricordiamo che l'illuminazione viene sempre in forma di un nuovo processo di energia, come evento fisico e neurologico). Per queste ragioni noi abbiamo preparato questa versione psichedelica del *Libro Tibetano dei Morti*. Il segreto ancora una volta è rilasciato, in un nuovo dialetto, e noi ci mettiamo quietamente seduti ad osservare se l'uomo è pronto a muoversi in avanti e ad avvalersi dei nuovi strumenti procurati dalla scienza moderna.

IL LIBRO TIBETANO DEI MORTI (BARDO THODROL)

PRIMO BARDO: LO STADIO DELLA PERDITA DELL'EGO, OVVERO L'ESTASI DEL NON-GIOCO (*CHIKHAI BARDO*)

Parte I: La Chiara Luce Primordiale Vista al Momento della Perdita dell'Ego

Tutti gli individui che hanno ricevuto i pratici insegnamenti di questo manuale, se il testo sarà ricordato, saranno messi davanti all'estatica radianza e all'istante otterranno l'illuminazione, senza entrare in sforzi allucinatori e senza ulteriori sofferenze dovute all'età - lungo il sentiero di normale evoluzione che attraversa i vari mondi del gioco di esistenza.

Questa dottrina sottostà per intero al modello Tibetano. La Fede è il primo passo sul "Sentiero Segreto". Dopo arriva l'illuminazione e con essa la certezza; e poi quando la mèta è raggiunta, ecco l'emancipazione. Il successo implica che da parte del partecipante possa esservi una vera inusuale preparazione nell'espansione della coscienza, così come molta calma, e avere un ruolo compassionevole (di buon karma). Se al partecipante può essere fatta vedere e capire l'idea della mente vuota, non appena la guida la rivela -cioè, se lui ha il potere di morire consciamente - e, al momento supremo di abbandonare l'ego, può riconoscere l'estasi che poi sorgerà su lui, e divenire uno con essa, tutti i legami al gioco dell'illusione sono immediatamente interrotti: il sognatore è simultaneamente risvegliato alla realtà con una forte capacità di riconoscimento.

È meglio, se è presente il guru (insegnante spirituale) da cui il praticante ricevette le istruzioni guidate, ma se il guru non può essere presente, allora che vi sia un'altra persona esperta; o se anche questa non è disponibile, allora per leggere questo manuale dovrebbe essere disponibile una persona di fiducia del praticante, purché non imponga nessuno dei suoi stessi giochi. Da qui, il partecipante sarà rammentato di ciò che lui aveva sentito prima dell'esperienza e subito arriverà a riconoscere la fondamentale Luce ed indubbiamente otterrà la liberazione.

La liberazione è il sistema nervoso privo dell'attività mentale-concettuale.

[La Realizzazione della Vacuità, o il Vuoto, il Non-nato, il Non-essere, in Non-creato, il Senza-forma, il che implica la Buddhità, l'Illuminazione Perfetta - lo stato di mente divina del Buddha. E' utile ricordare che questa antica dottrina non è in conflitto con la fisica moderna. Il fisico teorico e cosmologo, George Gamow, presentò nel 1950 un punto di vista che è molto vicino all'esperienza fenomenologica descritta dai Lama Tibetani. Se noi, andando indietro nel tempo, immaginiamo la storia, arriveremo inevitabilmente all'epoca del "Big Bang" iniziale con tutte le galassie, stelle, atomi e nuclei atomici pressati, per così dire, in una polpa. Durante quella fase iniziale dell'evoluzione, la materia dovette essere dissociata nei suoi componenti elementari... questa mistura primordiale, noi la chiamiamo ylem. In questa fase primordiale nell'evoluzione del ciclo attuale, secondo questa prima classificazione fisica, esisteva soltanto il Non-Essere, il Non-divenire, il Non-nato, il Senza-forma. E, secondo gli astrofisici, questo è il modo in cui tutto finirà; nella silenziosa unità dell'Informale. I Buddhisti Tibetani suggeriscono che un intelletto in perfetto ordine può sperimentare ciò che gli astrofisici confermano. Il Buddha Vairochana, il Dhyani Buddha del Centro, che permette che i Fenomeni si manifestino, è il supremo sentiero per l'illuminazione. Come sorgente di tutta la vita organica, in lui tutte le cose visibili ed invisibili hanno il loro completamento e assorbimento. Egli è quindi associato col Reame Centrale del Tutto-Pieno, cioè, il seme di tutte le cose e forze universali che è densamente riunito insieme. Questa straordinaria convergenza dei moderni astrofisici e l'antico Lamaismo non richiede una complicata spiegazione. La consapevolezza cosmologica - e la

consapevolezza di ogni altro processo naturale - è là nella corteccia. Voi potete confermare questa mistica conoscenza preconcettuale con l'osservazione e la misurazione empirica, ma è tutto là all'interno del vostro cranio. I vostri neuroni "conoscono" perché essi sono direttamente collegati al processo, sono parte di esso].

La mente nel suo stato condizionato, cioè quando è limitato dalle parole e dai giochi dell'ego, è continuamente in attività di formazione dei pensieri. Il sistema nervoso in stato di quiescenza, vigile, si sveglia, ma non è comparabile a ciò che i Buddhisti chiamano il supremo stato di dhyana (meditazione profonda) quando è ancora unito ad un corpo umano. Il consapevole riconoscimento della Chiara Luce induce una condizione estatica di coscienza, tale che santi e mistici dell'Occidente hanno chiamato illuminazione. Il primo segno è il fulgore della "Chiara Luce della Realtà", "l'infallibile mente del puro stato mistico". Questa è la consapevolezza di trasformazioni dell'energia senza l'imposizione di categorie mentali.

La durata di questo stato varia da individuo a individuo. Dipende dall'esperienza, la sicurezza, la fiducia, la preparazione e l'ambiente circostante. In quelli che hanno avuto anche soltanto un pò di esperienza pratica dello stato tranquillo della consapevolezza del non-gioco, ed in quelli che hanno giochi felici, questo stato può durare da trenta minuti a molte ore. In questo stato, che è la realizzazione di ciò che i mistici chiamano la "Verità Ultima", essa è possibile, purché dalla persona sia stata prima fatta una sufficiente preparazione. Altrimenti essa ora non può trarne profitto, e dovrà vagare in condizioni sempre più basse di allucinazioni, determinate dai suoi giochi passati, finché non si lascia di nuovo andare alla realtà relativa di routine.

È importante ricordare che il processo di espansione consapevole è l'inverso del processo della nascita, nascita che è l'inizio del gioco della vita, e che l'esperienza della perdita dell'ego è un provvisorio finire il gioco della vita. Ma in entrambi vi è un passaggio da uno stato di coscienza in un altro. E proprio come un neonato deve svegliarsi e imparare a sperimentare la natura di questo mondo, similmente così una persona al momento dell'espansione della coscienza deve svegliarsi in questo nuovo mondo brillante e familiarizzare con le sue particolari condizioni.

In coloro che sono molto dipendenti dai loro giochi dell'ego, e che hanno timore di perdere il loro controllo, lo stato illuminato dura soltanto il tempo di uno schioccar di dita. In alcuni, dura solo il tempo che serve per prendere un pasto. Se il soggetto è preparato per diagnosticare i sintomi di perdita dell'ego, egli a questo punto non ha bisogno di nessun aiuto esterno. Non solo la persona che sta per abbandonare il suo ego dovrebbe essere capace di diagnosticare i sintomi appena essi si presentano, uno alla volta, ma dovrebbe anche essere capace di saper riconoscere la Chiara Luce senza essere messo faccia a faccia con essa da un'altra persona. Se la persona non riesce a riconoscere ed accettare l'inizio della perdita dell'ego, potrebbe sentire strani sintomi fisici. Questo dimostrerebbe che non è giunta ad uno stato liberato. Allora, la guida o amico dovrebbe spiegare i sintomi che indicano l'inizio della perdita dell'ego.

Ecco un elenco di sensazioni fisiche comunemente riportate:

1. Oppressione fisica, che i Tibetani chiamano terra-che-affonda-in-acqua;
2. Freddezza viscida, seguita da calore febbricitante, chiamata acqua-che-affonda-nel-fuoco;
3. Il corpo che si disintegra, o scoppio di atomi, chiamata fuoco-che-affonda-in-aria;
4. Pressione nella testa ed orecchi, che gli Americani chiamano razzo-che-vola-nello-spazio;
5. Formicolamento delle estremità;
6. Sensazione di corpo che si sta squagliando o fluendo, come cera;

7. Nausea;

8. Tremori e scuotimento, a partire dalla regione pelvica e che si diffonde sul tronco.

Queste reazioni fisiche dovrebbero essere riconosciute come segni che annunciano l'arrivo della trascendenza. Si eviti di trattarli come sintomi di malattia, li si accetti, ci si unisca ad essi, e li si goda.

Una debole nausea può spesso venire con l'ingestione di semi di ipomea o peyote, raramente con mescalina e non molto frequentemente con LSD o psilocibina. Se il soggetto sperimenta sintomi di stomaco, questi dovrebbero essere salutati come un segno che la coscienza si sta muovendo lungo tutto il corpo. I sintomi sono mentali; la mente controlla la sensazione, ed il soggetto dovrebbe unirsi con la sensazione, sperimentarla pienamente, goderla e poi, avendola goduta, lasciare che la coscienza fluisca verso la fase successiva. Di solito, è più naturale lasciar dimorare la coscienza nel corpo - l'attenzione del soggetto può muoversi dallo stomaco e concentrarsi sul respiro, sul battito del cuore. Se ciò non lo libera dalla nausea, la guida dovrebbe far muovere la coscienza agli eventi esterni - come la musica, camminare nel giardino, ecc.

L'apparire dei sintomi fisici di perdita dell'ego, riconosciuti e compresi, dovrebbe dare luogo al pacifico ottenimento dell'illuminazione. Se non avviene l'accettazione estatica (o quando sembra che il periodo di pacato silenzio stia finendo), le attinenti sezioni delle istruzioni possono essere dettate sottovoce nell'orecchio. Spesso è utile ripeterle distintamente, chiaramente imprimendole sulla persona, così da prevenire che la sua mente possa vagare. Un altro modo di guidare l'esperienza con un minimo di attività è di aver registrato prima le istruzioni con la stessa voce del soggetto e di avviare il nastro al momento adatto. La lettura richiamerà alla mente del viaggiatore la precedente preparazione; e farà sì che la nuda coscienza sia riconosciuta come la "Chiara Luce del Principio"; farà ricordare al soggetto la sua unità con questo stato di perfetta illuminazione e lo aiuterà a mantenerlo.

Se, mentre si subisce la perdita dell'ego, uno è già familiarizzato con questo stato, in virtù della precedente esperienza e preparazione, la Ruota delle Rinascite (cioè l'origine del gioco) si ferma, e la liberazione è istantaneamente realizzata. Ma una simile efficienza spirituale è davvero rara, poiché la normale condizione mentale delle persone non è uguale al fatto supremo di restare nello stato in cui risplende la Chiara Luce; e ne consegue una progressiva discesa negli stati più bassi dell'esistenza di Bardo, e poi la rinascita. La similitudine di un ago bilanciato e stabilizzato che gira su un filo è usato dai Lama per illustrare questa condizione. Finché l'ago mantiene il suo equilibrio, rimane sul filo. Alla fine, comunque, la legge di gravità (la spinta dell'ego o gli stimoli esterni) lo colpisce, ed esso precipita. Nel reame della Chiara Luce, similmente, la mentalità di una persona che è nello stato che trascende l'ego, gode momentaneamente di una condizione di equilibrio, di perfetto bilanciamento e di unicità. Non familiarizzata con tale stato, che è uno stato estatico di non-ego, la coscienza dell'essere umano medio non ha il potere di funzionare in esso. Le inclinazioni karmiche (cioè, il gioco) oscurano il principio di coscienza con pensieri della personalità, di un essere individualizzato, di dualità. Così, perdendo l'equilibrio, la coscienza cade e precipita via dalla Chiara Luce. E' il processo del pensiero che ostacola la realizzazione del Nirvana (che è il "soffiare sulla fiamma" del gioco del desiderio egoico); e così la Ruota della Vita continua a girare.

Tutti o alcuni dei passaggi appropriati nelle istruzioni possono essere letti al viaggiatore durante il periodo in cui si aspetta che la droga abbia effetto, ed anche quando appaiono i primi sintomi di perdita dell'ego. Quando il viaggiatore è chiaramente nella profonda estasi di trascendenza dall'ego, la guida saggiamente rimarrà silenziosa.

Parte II: La Chiara Luce Secondaria Vista Immediatamente dopo la Ego-Perdita

La sezione precedente descrive come può essere riconosciuta la Chiara Luce e come mantenere la liberazione. Ma se diventa evidente che la Chiara Luce Primaria non è stata riconosciuta, poi si può certamente presumere che si è agli albori di quella che è chiamata la fase della Chiara Luce Secondaria. Il primo bagliore di esperienza produce di solito uno stato di estasi della più grande intensità. Ogni cellula nel corpo è sentita come coinvolta in una creatività orgasmica.

Può essere utile descrivere in maggior dettaglio alcuni dei fenomeni che spesso accompagnano il momento della 'ego-perdita'. Uno di questi può essere chiamato "onda del flusso di energia". L'individuo diviene consapevole che lui è parte di, e circondato da, un campo carico di energia che sembra quasi elettrica. Al fine di mantenere il più possibile lo stato dell'ego-perdita, il praticante preparato si rilasserà e lascerà che le forze fluiscano attraverso di lui. Vi sono però due pericoli da evitare: il tentativo di controllare, o di razionalizzare questo flusso di energia. Una o l'altra di queste reazioni è indicativa dell'ego-attività, e la trascendenza del primo Bardo è allora persa.

Il secondo fenomeno può essere chiamato "flusso-di-vita-biologica". Qui la persona diviene consapevole dei processi fisiologici e biochimici: l'attività ritmica che pulsa all'interno del corpo. Spesso questo può essere sentito come se dei potenti motori o dei generatori battessero in un modo continuo irradiando energia. Da cui sprizza un flusso senza fine di forme cellulari e colori. Si possono anche sentire i processi biologici interni con caratteristici fruscii, crepitii, e rumori martellanti. Inoltre la persona deve resistere alla tentazione di identificare o controllare questi processi. A questo punto, voi sarete sintonizzati sulle aree del sistema nervoso, inaccessibili alla percezione di routine. Non potrete trascinarvi il vostro ego nei processi molecolari della vita. Questi processi sono un miliardo di anni più vecchi della edotta mente concettuale.

Un'altra tipica fase più rilevante del primo Bardo coinvolge il movimento di energia estatica nella spina dorsale. La base della spina dorsale sembra quasi che si stia squagliando sul fuoco. Se la persona può mantenere una quieta concentrazione l'energia sarà sentita come se fluisse verso l'alto. Adepti Tantrici hanno dedicato decenni di meditazione concentrativa alla liberazione di queste energie estatiche che essi chiamano Kundalini, il Potere Serpente. Così, si permette alle energie di viaggiare verso l'alto attraverso molti centri gangliari (i chakra) fino al cervello, dove saranno sentite come una sensazione di bruciore sulla cima del cranio. Queste sensazioni non sono sgradevoli per la persona preparata, anzi, al contrario, sono accompagnate dai più intensi sentimenti di gioia e illuminazione. Soggetti mal-preparati possono interpretare l'esperienza in termini patologici e tentare di controllarli, di solito con risultati spiacevoli. [Il Prof. R. C. Zaehner che, come studioso Orientale e "esperto" sul misticismo dovrebbe saperlo meglio, ha pubblicato un resoconto di come questa apprezzabile esperienza possa andare persa ed essere distorta in una ipocondriaca lamentela della persona non-esperta: "Avevo una curiosa sensazione nel mio corpo che mi fece ricordare ciò che il Sig. Custance descrive come un "formicolio alla base della spina dorsale" che, secondo lui, precede di solito un attacco maniaco. Era abbastanza simile a quello. Passeggiando nel Largo Viale, questa sensazione accadde ancora e ancora, fino a che fu raggiunto il climax dell'esperimento.... La cosa non mi piacque affatto" (R. C. Zaehner: *Mysticism, Sacred and Profane*, Oxford Univ. Press, 1957, p. 214)] .

Se i soggetti non riescono a riconoscere il flusso scorrevole dei fenomeni del primo Bardo, la liberazione dall'ego è persa. La persona si trova a scivolare di nuovo nelle attività mentali. A questo punto, dovrebbe cercare di ricordare le istruzioni o essere richiamato ad esse, e potrà essere fatto un secondo contatto con questi processi.

Il secondo stadio è meno intenso. Una palla fatta rimbalzare raggiunge la sua massima altezza al primo rimbalzo; il secondo rimbalzo è più basso, e ciascun successivo rimbalzo è ancora più basso, finché la palla si ferma immobile. La coscienza, durante la perdita dell'ego, è simile a ciò. Il suo

primo confine spirituale, direttamente dopo aver lasciato l'ego del corpo, è il più alto; il successivo è più basso. Poi, la forza del karma, (i.e., i giochi del passato), sorge e diverse forme di realtà esteriore sono sperimentate. Alla fine, quando si è spenta la forza del karma, la nuda coscienza ritorna alla "normalità". Sono di nuovo riprese le routine e così avviene la rinascita.

La prima estasi di solito finisce con un momentaneo ritorno flash alla condizione di ego. Questo ritorno può essere felice o triste, amoroso o diffidente, terribile o coraggioso, e ciò dipende dalla personalità, la preparazione, e l'ambientazione. Questo ritorno al gioco dell'ego è accompagnato da un coinvolgimento con l'identità. "Chi sono io, ora? Sono morto o non sono morto? Cosa sta accadendo?" Non si riesce a determinarlo. Si possono vedere l'ambiente circostante e gli amici, così come si era abituati a vederli prima. C'è una penetrante sensibilità. Ma si è su un diverso piano. La presa sull'ego non è così tanto sicura come lo era in precedenza.

Le allucinazioni e le visioni karmiche non sono ancora cominciate. E neppure sono cominciate le apparizioni paurose e né le visioni paradisiache. Questo è un momento assai sensibile e molto pregnante. Il seguito dell'esperienza può dipanarsi in un modo o nell'altro, in base al tipo di preparazione ed al clima emotivo. Se voi lo state sperimentando in uno stato di coscienza alterata, o se siete una persona naturalmente introversa, ricordatevi la situazione e il programma. Siate calmi e lasciate che l'esperienza vi prenda a suo piacimento. Probabilmente ri-sperimenterete ancora una volta l'estasi dell'illuminazione; oppure vi abbandonerete all'illuminazione estetica, o filosofica o interpersonale. Non trattenetele: lasciate che il flusso vi porti via.

La persona esperta di solito è oltre la dipendenza dall'ambiente circostante. Essa può voltare le spalle alla pressione esterna e ritornare all'illuminazione. Mentre, una persona estrovertita, che è schiava e dipendente dai giochi sociali e situazioni esteriori, può diventare piacevolmente distratta (dai colori, suoni e persone). Se siete in grado di anticipare la distrazione estrovertita e se volete mantenere uno stato di non-gioco dell'estasi, allora ricordate i seguenti suggerimenti: non siate distratti; tentate di concentrarvi su un ideale di personaggio contemplativo, come il Buddha, Cristo, Socrate, Ramakrishna, Einstein, Herman Hesse o Lao Tse: seguitene il modello come se fosse un essere con un corpo fisico che vi aspetta. Unitevi a d esso.

Se questo non ha successo, non agitatevi e non ci pensate. Forse voi non avete un ideale mistico o trascendente. Questo significa che i vostri limiti concettuali sono all'interno dei giochi esteriori. Ora che sapete qual è l'esperienza mistica, potete prepararvi per la prossima volta. Voi avete mancato il flusso libero da contenuti e ora dovrete essere pronti a scendere all'interno di un eccitante confronto con la realtà esteriore. Nel Secondo Bardo si potranno ri-sperimentare profondamente le rivelazioni del gioco.

Abbiamo già anticipato le reazioni del mistico naturalmente introverso, della persona esperta, e dell'estroverso. Ora ci rivolgiamo al novizio che in questa fase iniziale della sequenza si mostra piuttosto confuso. La migliore procedura è di dare un segno rassicurante e non fare niente. Egli avrà letto questo manuale e quindi avrà avuto l'indicazione. Lo si lasci in pace e probabilmente lui scenderà in profondità nel suo panico e lo dominerà. Se indica che desidera una guida, gli si ripetano le istruzioni. Gli si dica ciò che sta accadendo. Gli si ricordi della sua fase nel processo. Lo si esorti quietamente ad abbandonare lo sforzo del suo ego ed entrare di nuovo in contatto con la Chiara Luce. Una preparazione e una guida di questo tipo permetterà a molti di arrivare a quello stato illuminato che non si sarebbe mai aspettato di riconoscere.

A questo punto, è necessario inserire un benevolo avvertimento. Il leggere questo manuale è estremamente utile, ma nessuna parola può comunicare la vera esperienza. Voi sarete sorpresi, spaventati e deliziati. Qualcuno può aver ascoltato una particolareggiata descrizione dell'arte di nuotare e però non gli era mai accaduto di nuotare realmente. Tuffandosi improvvisamente

nell'acqua, non significa essere capaci di nuotare. Quindi, la stessa cosa può accadere con quelli che hanno tentato di imparare in teoria come sperimentare la perdita dell'ego, però non l'hanno mai applicata. Essi non possono mantenere l'ininterrotta continuità di coscienza, essi vengono sconcertati dalla cambiata condizione e non riusciranno a mantenere l'estasi mistica; essi non riusciranno ad avvantaggiarsi dell'opportunità, a meno che non siano ben diretti da una guida. Ed anche con tutto ciò che una guida può fare, normalmente, essi a causa del cattivo karma (il pesante gioco dell'ego) non riusciranno a riconoscere la liberazione. Ma questo non è un motivo di preoccupazione. Alle peggio, essi ritorneranno indietro nel loro mondo. Nessuno si è mai perso, e la maggior parte di quelli che hanno intrapreso il viaggio è stato poi ansioso di tentarlo nuovamente.

Anche chi si è familiarizzato con le istruzioni e che ha già avuto l'illuminazione in precedenza, può trovarsi in una situazione in cui il pesante gioco del comportamento altrui può costringerlo al contatto con la realtà esterna. Se accade questo, si richiamino le istruzioni. La persona che ha la padronanza di questo principio può bloccare fuori l'esteriorità. Colui che è già in grado di dominare il controllo della coscienza è indipendente dalle situazioni esterne.

Ci sono pure coloro che, benché vi siano riusciti in precedenza, possono aver portato con loro i giochi dell'ego nella sessione. Costoro possono perfino voler procurare a qualcun altro questo particolare tipo di esperienze. Essi possono cercare di promuovere qualcuno alla ricerca del sé e potrebbero coltivare sentimenti negativi, competitivi o seduttivi verso qualcuno spingendolo alla sessione. Se accade questo, si richiamino ancora le istruzioni. Si ricordi l'unità di tutti gli esseri. Per me una è la vergogna e la fama. L'altra è la perdita o il guadagno. Si getti via il programma del proprio ego e si rifluisca nella beatitudine raggiante della 'unicità'. Se immediatamente raggiungerete la Chiara Luce e la manterrete, questa è la cosa migliore. Ma se non ce la farete, sarete rigettati indietro nelle preoccupazioni e coinvolgimenti con la realtà, invece ricordando queste istruzioni dovrete essere capaci di raggiungere quella che i Tibetani chiamano la Chiara Luce secondaria.

Stando su questo livello secondario, avviene un interessante dialogo fra la pura trascendenza e la consapevolezza, alle quali sta accadendo questa visione estatica all'interno di sé. Nella prima radianza non si conosce nessun 'sé', non ci sono concetti. Nell'esperienza secondaria, però, vi è un certo stato di lucidità concettuale. Il 'sé' che conosce si libra all'interno di quel trascendente terreno che di solito è precluso. Se verranno ricordate le istruzioni, la realtà esteriore non si intrufolerà. Ma il balenare dentro e fuori tra la pura e luminosa unità senza-ego, e il non-gioco-egoico, produce un'estasi intellettuale e una comprensione che sfida ogni descrizione. Tutte le precedenti teorie filosofiche assumeranno improvvisamente significati viventi. Così, in questo stadio secondario del Primo Bardo, è possibile sperimentare sia il non-sé mistico, che il mistico 'sé'.

Dopo che si sono sperimentati questi due stati, si potrà desiderare di intraprendere in modo intellettuale questa distinzione. Qui, noi siamo di fronte ad uno dei più antichi dibattiti della filosofia Orientale. È meglio essere parte dello zucchero, o essere CHI assaggia lo zucchero? Le controversie teologiche e le loro dualità sono rimosse solo dall'esperienza. Grazie al misticismo sperimentale reso possibile dalle droghe che espandono la coscienza, potrete essere abbastanza fortunati per aver sperimentato il balenare avanti e indietro tra i due stati. Abbastanza fortunati per conoscere ciò che i monaci accademici potrebbero solamente immaginare.

Qui finisce il Primo Bardo, Lo Stadio dell'Ego-perdita o l'Estasi del Non-gioco.

SECONDO BARDO: LO STADIO DELLE ALLUCINAZIONI (*CHONYID BARDO*)

Introduzione

Se la Chiara Luce Primaria non è riconosciuta, rimane la possibilità di mantenere la Chiara Luce Secondaria. Se anche quella è persa, allora poi viene il 'Chonyid Bardo', lo stadio delle illusioni karmiche, o intense misture allucinatorie dei giochi della realtà. Qui, è molto importante che le istruzioni siano ricordate - esse possono avere grande influenza ed effetto.

Durante questo periodo, il flusso di coscienza, microscopicamente chiaro e intenso, è interrotto da fugaci tentativi di razionalizzare ed interpretare. Però, qui, il normale gioco dell'ego non sta funzionando efficacemente. Di conseguenza, da un lato, esistono illimitate possibilità di deliziose novità intellettuali ed emotive di tipo sensoriale se si fluisce con la corrente; e, dall'altro, terribili imboscate di confusione e terrore se si tenta di imporre la propria volontà sull'esperienza.

Lo scopo di questa parte del manuale è di preparare la persona alla scelta qualitativa dei punti che sorgono durante questo stadio. Strani suoni, strane apparizioni e disturbanti visioni possono accadere. Queste possono impaurire, spaventare e terrorizzare, a meno che non si sia già ben preparati. La persona esperta sarà capace di mantenere il riconoscimento che tutte le percezioni provengono dall'interno e sarà in grado di sedere quieta, controllando la sua consapevolezza espansa come una scenografia televisiva fantasmagorica e multi-dimensionale: le allucinazioni più acute e sensibili - visive, uditive, tattili, gli odori, fisici e corporei; le più squisite reazioni, la compassionevole visione all'interno del proprio 'sé', e del mondo. La chiave è la non-azione: l'integrazione passiva con tutto ciò che accade intorno a sé. Se si tenta di imporre la propria volontà, di usare la propria mente, razionalizzare, cercare spiegazioni, si sarà presi in un vortice allucinatorio. Il motto è: pace, e accettazione. È tutto un panorama totalmente cangiante. Si è temporaneamente rimossi dal mondo del gioco egoico. Pertanto, lo si goda.

La persona inesperta, e colui per il quale il controllo da parte dell'ego è importante, può trovare impossibile questa passività. Se non siete capaci di rimanere inattivi e di sottomettere la vostra volontà, allora l'unica attività che può ridurre il panico e tirarvi fuori dal gioco allucinatorio della mente è il contatto fisico con un'altra persona. Si vada dalla guida o da un altro partecipante e si ponga la propria testa sul suo grembo o torace; si metta la propria faccia vicino alla sua e ci si concentri sul movimento e sul suono del suo respiro. Si respiri profondamente e si senta che l'aria scorrendo vi libera un sospiro. Questa è la più antica forma di comunicazione vivente; la fratellanza del respiro. La mano della guida sulla vostra fronte può aggiungersi al rilassamento.

Il contatto con un altro partecipante può essere frainteso e può provocare allucinazioni di tipo sessuale. Per questa ragione, l'utilizzo del contatto dovrebbe essere reso esplicito dal preventivo preavviso. Partecipanti non preparati possono imporre sul contatto paure o fantasie sessuali. Si cerchi di non attivarle; esse sono produzioni karmiche illusorie.

Il tenero, gentile, affidabile e casto ammuccinarsi insieme dei partecipanti è di naturale sviluppo durante la seconda fase. Non si tenti di razionalizzare questo contatto. Per questo motivo, gli esseri umani e la maggior parte di tutte le creature terrestri mobili si ammucciarono insieme durante le lunghe notti confuse e oscure, per diverse centinaia di migliaia di anni. Inspirando ed espirando con i nostri compagni, noi siamo tutti uno! Questo è proprio ciò che il vostro respiro vi sta dicendo!

Chiarimenti sul Secondo Bardo

Il sottostante problema fondamentale del Secondo Bardo è che ogni e qualsiasi forma - umana, divina, demoniaca, eroica, malvagia, animale, o cosa - che il cervello umano rievoca o richiama alla mente dalle vite passate, può presentarsi alla coscienza: forme, sagome e suoni che girano intorno all'infinito senza fine. La decisiva soluzione fondamentale – ripetuta ancora e ancora - è riconoscere che è il vostro cervello che sta producendo le visioni. Esse, di per sé, non esistono. Nulla esiste eccetto ciò a cui la vostra coscienza dà vita.

Voi siete sulla soglia di riconoscere la verità: non c'è nessuna realtà dietro ai fenomeni nello stato dell'ego-perdita, salvo le illusioni immagazzinate nella vostra stessa mente, sia come con-crescenze derivate dal gioco dell'esperienza (Samsarica), o come doni di natura fisica organica e della sua passata storia antica di miliardi di anni. E' proprio il riconoscimento di questa verità che dà la liberazione.

Ovviamente, non c'è alcun modo di classificare le infinite permutazioni e combinazioni degli elementi visionari. La corteccia cerebrale contiene l'archivio-schede di miliardi di immagini dalla storia della persona, della razza e delle forme viventi. Alcune di queste, al ritmo di cento milioni al secondo (a voler credere ai neuro-fisiologi), possono invadere la consapevolezza. Balenando intorno in questo brillante e sinfonico mare di immagini vi è il restante della mente concettuale.

Sulla sconfinata turbolenza acqua dell'Oceano Pacifico, ballonzola una piccola bocca aperta che strilla (tra bocconi salmastri), "Ordine! Sistema! Spiegami tutto questo!"

Normalmente, non si può predire che accadranno delle visioni, né la loro sequenza. Si può solo esortare i partecipanti a tenere chiusa la bocca, respirare attraverso il naso, e sbarazzarsi della mente agitata e razionale. Ma soltanto la persona esperta di tendenza mistica può fare questo (e così rimanere serena nell'illuminazione). La persona inesperta sarà confusa o, ancor peggio, spaventata: l'intelletto lotterà per controllare l'oceano. Per poter guidare la persona, aiutarla ad organizzare le sue visioni in unità comprensibili, fu scritto il Chonyid Bardo. Ci sono due sezioni:

(1) Sette Divinità Pacifiche con le loro simmetricamente opposte trappole per l'ego.

(2) Otto Divinità Adirate che possono essere accettate gioiosamente come produzioni visionarie, o sfuggite in preda al terrore.

Ognuna delle Sette Divinità Pacifiche-Yab-yum (figure bisessuali padre-madre) è accompagnata da consorti, attendenti, divinità minori, santi, angeli, eroi. Ognuna delle Divinità Adirate-Heruka (terrificanti figure accigliate), è accompagnata allo stesso modo. Similmente, con loro si vedono Luci, oggetti simbolici, belli o orridi, minacciosi, ardenti.

Se letto in modo letterale, il *Libro Tibetano dei Morti*, dovrete aspettarvelo nel primo giorno il "Maestro di Tutte le Forme Visibili" (o l'opposto, la fondatezza per la stupidità); nel secondo, la "Immobile Divinità della Felicità" ed il suo consorte, attendenti, e l'opposto, ecc. Chiaramente, il manuale non dovrebbe essere usato rigidamente, exotericamente, quanto invece nella sua forma esoterica e allegorica. Letto in questa prospettiva, vediamo che i Lama hanno elencato o nominato un migliaio di immagini che possono bollire nel sempre-mutevole ingioiellato mosaico della retina (quel multi-stratificato pantano di miliardi di strisce e coni, intriso, come un tappeto Persiano o un intaglio Maya, di innumerevoli capillari multi-colori). Da una preparatoria lettura del manuale e dalla sua ripetizione durante l'esperienza, con la suggestione, il novizio è guidato a riconoscere questo fantastico caleidoscopio retinico. E, cosa più importante, gli si dice che loro provengono dall'interno. Tutte le divinità e i demoni, tutti i cieli e gli inferni, sono interni.

Lo studente con un particolare interesse nel Buddhismo Tantrico Tibetano deve tuffarsi nel testo del Chonyid Bardo. Egli dovrebbe ottenere scenari colorati dei quattordici drammi del Bardo, e dovrebbe far in modo che la guida lo conduca attraverso la prescritta sequenza durante la sessione. Questo offrirà una serie indimenticabile di liberazioni e permetterà al devoto di venir fuori dall'esperienza "reincarnato" nella tradizione Lamaista.

Lo scopo di questo manuale è di rendere disponibile il contorno generale del Libro Tibetano e trasferirlo in un linguaggio psichedelico. Per questa ragione, noi non presenteremo la sequenza particolareggiata delle allucinazioni Lamaiste ma, piuttosto, liste di alcune apparizioni riportate comunemente dagli Occidentali. Seguendo il Bardo Thodrol Tibetano, noi abbiamo classificato le visioni del Secondo Bardo in sette tipi:

1. la Fonte, o Visione Creatrice
2. il Flusso Interno dei Processi Archetipici
3. il Flusso del Fuoco dell'Unità Interna
4. la Struttura 'Onda-vibrazione' delle Forme Esterne
5. le Onde Vibratorie delle Unità Esterne
6. "il Circolo Retinico"
7. "il Teatro Magico"

[Noi dobbiamo la frase "circolo-retinico" a Henri Michaux (*Il Miracolo Misero*), ed il termine "teatro magico" a Hermann Hesse (*Der Steppenwolf - Il Lupo della Steppa*).

Le Visioni 2 e 3 comportano occhi chiusi e nessun contatto con stimoli esterni. Nella Visione 2, l'immagine interna è primariamente concettuale. L'esperienza può variare dalla rivelazione e dall'insight alla confusione e al caos, ma l'intellettuale significato conoscitivo, è preminente. In Visione 3, l'immagine interna è primariamente emotiva. L'esperienza può variare dall'amore e dall'unità estatica alla paura, diffidenza ed isolamento. Le Visioni 4 e 5 comportano occhi aperti ed attenzione rapita agli stimoli esterni, come suoni, luci, tatto, ecc. Nella Visione 4, l'immagine esterna è primariamente concettuale ed in Visione 5 predominano i fattori emotivi.

La settoplice tavola appena definita ha una qualche somiglianza con lo schema mandalico delle Divinità Pacifiche elencate per il Secondo Bardo nel *Libro Tibetano dei Morti*.

LE VISIONI PACIFICHE

Visione 1: La Fonte [La prima Divinità Pacifica elencata dal Bardo Thodrol è il Bhagavan Buddha Vairochana che occupa il centro del mandala dei cinque Dhyani-Buddha. I suoi attributi di fonte-del-potere sono stati tradotti in quelli del Creatore nelle Religioni Occidentali monoteistiche.]

(Gli occhi chiusi, gli stimoli esterni ignorati)

La Luce Bianca, cioè l'energia del Primo Bardo, può essere interpretata come il Dio Creatore. Il Diffusore del Seme. Il Potere che rende visibili tutte le forme. Il Seme di tutto ciò che è. Potere Supremo. L'Onnipotente. Il Sole Centrale. L'Unica Verità. La Fonte di ogni Vita Organica. La Madre Divina. Il Principio Creativo Femminile. La Madre dello Spazio Celeste. Il Radiante Yab-Yum (Padre-Madre). A questo punto, possono accadere magnifiche rivelazioni, sia spirituali che filosofiche, che rendono più elevata l'unione di esperienza ed intelletto. Ma, a causa del cattivo karma (di solito, credenze religiose di natura monoteistica o punitiva), la gloriosa luce del seme della

saggezza può produrre timore riverenziale e terrore. La persona avrà desiderio di fuggire e genererà un sentimento di attrazione per la soffusa luce bianca che simboleggia la stupidità.

Persone con un background Giudaico-Cristiano concepiranno un enorme abisso tra la divinità (che è “lassù”) ed il proprio ‘sé’ (“quaggiù”). Le aspirazioni all’unità con la divina radianza dei mistici Cristiani hanno sempre posto problemi ai teologi interessati alla cosmologica distinzione soggetto-oggetto. La maggior parte degli Occidentali, perciò, trovano difficile raggiungere l’unità con la Sorgente-Luce. Se la guida accerta che il viaggiatore sta lottando contro pensieri o sentimenti riguardo l’energia della fonte creativa, potrà leggere le appropriate istruzioni.

Visione 2: Il Flusso Interno dei Processi Archetipici

(Occhi chiusi, stimoli esterni ignorati; aspettative intellettuali)

Se l’indifferenziata luce del Primo Bardo o della Fonte di Energia è persa, delle ondate luminose di forme differenziate possono fluire attraverso la coscienza. La mente della persona comincia a identificare queste figure, cioè, ad etichettarle e sperimentare rivelazioni sul processo di vita.

[Il Lama Govinda ci dice che Amoghasiddhi rappresenta “...la misteriosa attività di forze spirituali che opera rimossa dai sensi, invisibile e impercettibile, con lo scopo di guidare l’individuo (o, più propriamente: tutti gli esseri viventi) verso la maturità della conoscenza e la liberazione. La luce gialla di un sole (interno) invisibile agli occhi umani... (in cui sembra aprirsi lo spazio insondabile dell’universo) per il sereno mistico verde di Amoghasiddhi.... Sul piano elementare, questo onnipervadente potere corrisponde all’elemento aria - il principio di movimento e di estensione, di vita e respiro (prana)” (Lama Govinda, *Foundations of Tibetan Mysticism*, London: E. P. Dutton & Co., Inc., 1959, p.120). Il quinto giorno del Bardo Thodrol mette di fronte il defunto con il Bhagavan Buddha Amogha-siddhi, Eccelso Conquistatore, dal verde reame Nordico del Riuscito Compito di Migliori Buone Azioni, sostenuto da una Madre Divina, e da due Bodhisattva che rappresentano le funzioni mentali di “equilibrio, immutabilità, e potere onnipotente” e “più chiaro degli oscuramenti”].

Specificamente, il soggetto è preso in un flusso senza fine di forme colorate, microbiologiche strutture di plasma, acrobazie cellulari, capillari che turbinano. La corteccia è rivolta sui processi molecolari che sono totalmente nuovi e strani: un Niagara di disegni astratti; il fluire del flusso della vita, che fluisce. Queste visioni forse potrebbero essere descritte come pure sensazioni di processi cellulari e sub-cellulari. Non è sicuro se esse interessino la retina e/o la corteccia visiva, o se sono lampi e bagliori di diretta sensazione molecolare in altre aree del sistema nervoso centrale. Esse sono soggettivamente descritte come visioni interiori.

Un’altra classe del processo interno di immagini coinvolge il suono. Di nuovo noi non sappiamo se queste sensazioni originano nell’apparato uditivo e/o nella corteccia uditiva, o se sono lampi e bagliori di dirette sensazioni molecolari nelle altre aree. Esse sono soggettivamente descritte come suoni interiori: che cliccano, fremono, tintinnano, suonano, picchiano, fanno un rumore sordo, metallico, ed emettono acuti fischi e lamenti.

[Nel *Libro Tibetano* vi è anche una brillante discussione sui processi dei rumori interni:

“innumerevoli (altri) tipi di strumenti musicali, che riempiono (di musica) tutti i sistemi-di-mondi, facendoli vibrare e tremare con suoni così potenti da stordire il proprio cervello.”

“I Lama Tibetani, cantando i loro rituali, impiegano sette (od otto) tipi di strumenti musicali: grandi tamburi, cembali (comunemente d’ottone), gusci di conchiglie, campanelli (come quelli usati nel Servizio Cristiano), tamburelli, trombe-tuba (che suonano come pive delle Highlands), piccole e grandi trombe, e trombe fatte con femori umani. Anche se i suoni combinati di questi strumenti sono

lungi dall'essere melodiosi, i Lama sostengono che essi psichicamente producono nei devoti un atteggiamento di profonda venerazione e fede, perché sono la controparte dei suoni naturali che si sentono produrre nel proprio corpo quando si mettono le dita negli orecchi per non sentire i suoni esterni. Chiudendo così le orecchie, si sente un suono che fa un rumore sordo, come quello di quando è colpito un grande tamburo; un suono metallico, come di cembali; un suono di fremito, come di un vento che soffia attraverso un bosco - come quando si disossa un guscio di conchiglia; un tintinnio come di campane; un suono acuto di picchio, come quando è usato un tamburello; un suono lamentoso, come quello di un basso-tuba; un suono basso che geme, come fatto con un grande tromba; ed un suono più acuto, come quello di una tromba di osso-di-coscia.”

“Questo è interessante non solo come una teoria sulla musica sacra Tibetana, ma dà una chiave all'interpretazione esoterica dei simbolici suoni naturali della Verità (com'è riferita nel paragrafo successivo, ed altrove nel nostro testo), che si dice che siano, o provengano da, le intellettuali facoltà all'interno della mentalità umana” (Evans-Wentz, p. 128)].

Questi rumori, come le visioni, sono dirette sensazioni sgombre da concetti mentali. Crude, molecolari, danzanti unità di energia. La mente spazza dentro e fuori in questo evolutivo flusso, creando cosmologiche rivelazioni. Dozzine di lampi-flash di mitici insight Darwiniani hanno luogo nella consapevolezza. La persona riesce a guardare all'indietro nel flusso del tempo e percepire come l'energia della vita si manifesti continuamente in forme transitorie, sempre-mutevoli, e riformantesi. Forme microscopiche che si uniscono con i primordiali miti creativi. Lo specchio della coscienza è sostenuto dal fluire della vita.

Fintantoché la persona fluisce con la corrente, essa è esposta ad una lezione di cosmologia di miliardi di anni. Ma la difficoltà ostruttiva della mente è sempre presente. Cioè, la tendenza ad imporre l'isolante ordine arbitrario sul processo organico. Qualche volta, il viaggiatore sente di dover riportare indietro la sua visione. Egli converte il flusso di vita in un test cosmico fatto a macchia di inchiostro - e tenta di identificare ogni forma. “Ecco, ora vedo la coda di un pavone. Ora cavalieri musulmani in armature colorate. Oh, ora una cascata di gioielli. Ora, sento musica cinese. Ora, mi sembra di vedere serpenti simili a gemme, ecc.” Verbalizzazioni di questo tipo offuscano la luce, fermano il flusso e non dovrebbero essere incoraggiate.

Un'altra trappola è quella di imporvi un'interpretazione sessuale. Il danzante e piacevole flusso della vita, in un senso più riverenziale, è sessuale. La fusione di forme, che roteano insieme, e si riproducono. E' l'Eros nelle sue innumerevoli manifestazioni. I Tibetani fanno riferimento alla Bodhisattva femminile Pushpema, personificazione dei fiori che germogliano, ed a Lasema, “la Bella”, dipinta davanti ad uno specchio in un atteggiamento civettuolo. Si mantenga la pura e spontanea consapevolezza della Saggezza-simile-a-Specchio. Si sorrida gioiosamente ai trucchi del processo della vita, che sempre sforna fuori forme in seducenti modelli allettanti, per far sì che la danza continui. Se il viaggiatore interpreta le visioni di Eros in termini del suo personale modello di gioco sessuale, e cerca di pensare o progettare - “cosa dovrei fare? che ruolo dovrei avere?” - è probabile che egli scivoli in giù nel Terzo Bardo. Le trame sessuali dominano la sua consapevolezza, il flusso si affievolisce, lo specchio si scurisce, ed egli rinasce rozza come un confuso essere pensante.

Ancora un altro vicolo cieco è l'imposizione del sintomo del gioco fisico sul flusso biologico. Le nuove sensazioni somatiche possono essere interpretate come sintomi. Se è nuovo, deve essere cattivo. Qualunque organo del corpo può essere indicato come il fuoco della “malattia”. Persone la cui principale aspettativa nel prendere una sostanza psichedelica, è medica, sono facilmente destinate a cadere in questa trappola. I medici e dottori sono, infatti, estremamente soggetti ad immaginare colorite malattie ed attacchi fatali. Nel caso delle droghe psichedeliche estesamente più usate (LSD, psilocibina, ecc.), bisogna sicuramente dire che simili effetti fisici non sono mai virtualmente l'effetto

diretto della droga. La droga agisce soltanto sul cervello ed attiva modelli del sistema nervoso centrale. Tutti i sintomi fisici sono creati dalla mente. La malattia fisica è un segnale che l'ego sta lottando per mantenere o riguadagnare la sua presa su un'effusione della sensazione, su una dissoluzione di limiti emotivi. Se la persona si lamenta di sintomi fisici come nausea o dolore, la guida dovrebbe leggerle le: **ISTRUZIONI PER I SINTOMI FISICI**.

La controparte negativa e adirata a questa visione accade se il viaggiatore reagisce con paura al potente flusso di forme di vita. Tale reazione è attribuibile al risultato accumulato dal gioco del karma, dominato da rabbia o stupidità. Ne possono conseguire incubi di un mondo infernale. Le forme visive appaiono come un confuso caos di oggetti di scarso valore, brutti, di inutile ottone volgare. La persona può essere terrorizzata alla prospettiva di essere sommersa da essi. I suoni più terrificanti possono essere sentiti come rumori orrendi, metallici, oppressivi, stridenti. La persona tenterà di sfuggire da queste percezioni, rifugiandosi nell'indefessa attività esteriore (parlando, muovendosi in giro, ecc.) o nell'attività concettuale, analitica, mentale. L'esperienza è la stessa, l'interpretazione intellettuale è diversa. Anziché rivelazione, è confusione; invece della calma gioia, c'è paura. La guida, riconoscendo che il viaggiatore si trova in questo stato, può aiutarlo a liberarsene, leggendo le: **ISTRUZIONI PER LA VISIONE N.2**.

Visione 3: -Il Flusso del Fuoco dell'Unità Interna

(Occhi chiusi, gli stimoli esterni ignorati, aspettative emotive)

Le istruzioni del Primo Bardo dovrebbero portarvi faccia-a-faccia con l'estasi della Vacuità. Però, vi sono ancora classi di uomini che, avendo trasportato i conflitti karmici sulla inibizione delle sensazioni, si dimostrano incapaci di mantenere l'esperienza pura aldilà di tutte le sensazioni, e cadono in visioni intonate emotivamente. L'indifferenziata energia del Primo Bardo è intessuta in giochi visionari in forma di intense sensazioni. Qui saranno sentite squisite, intense, pulsanti sensazioni di unità ed amore; la controparte negativa sarà di avere sensazioni di attaccamento, avidità, isolamento e preoccupazioni per il corpo. La cosa avviene così: il puro flusso di energia perde la sua bianca qualità vuota e viene sentito come intense sensazioni. Vi è imposto il gioco emotivo. Nuove ed incredibili sensazioni fisiche pulsano attraverso il corpo. Il pulsare della vita è sentito fluire lungo le vene. Ci si immerge in un unitivo oceano di fluida elettricità orgasmica, [La Divinità Pacifica del Bardo Thodrol che impersona questa visione è il Buddha Amitabha, la saggezza che tutto sente e discrimina, luce illimitata, che rappresenta la vita eterna. Il Lama Govinda scrive che "La luce rossa e profonda della discriminante visione interna risplende forte dal proprio cuore..., il fuoco le corrisponde e così pure, secondo l'antico simbolismo tradizionale, l'occhio e la funzione del vedere" (Govinda, op. cit., p. 120). Con il Bhagavan Amitabha c'è il Bodhisattva Chenrezig, incarnazione della misericordia o compassione, il grande pio amorevole sempre in fase di scoprire chi è in angoscia ed a soccorrere chi è agitato. Egli sta insieme con le incarnazioni femminili del "canto" e "luce" del Bodhisattva "Glorioso dalla Voce Gentile"] nell' infinito flusso di amore della vita condivisa.

Visioni correlate al sistema circolatorio sono comuni. Il soggetto precipita in basso attraverso la sua stessa rete arteriosa. Il motore del cuore riverbera insieme con il pulsare di tutta la vita. Il cuore poi si ferma, e fuoco rosso fuoriesce per unire tutti gli esseri viventi. Tutti gli organismi viventi stanno pulsando insieme. Si è gioiosamente consapevoli dell'elettrica danza sessuale –antica di due-miliardi di anni; alla fine ci si libera dai vestiti e organi da robot e si ondeggia nella infinita catena di forme viventi. A dominare questo estatico stato vi è una sensazione di intenso amore. Tu sei una gioiosa parte di ogni vita. La memoria delle precedenti illusioni del sé e della differenziazione provoca un'esultante risata.

Tutta l'aspra, asciutta, fragile angolarità del gioco della vita è sciolta. Si va dolcemente via, alla deriva – in un modo morbido, rotondo, umido, caldo. Immersi con ogni vita. Ci si sente fluire a galla su e giù in un caldo mare. L'individualità e l'autonomia di movimento vanno lentamente a scomparire. Il controllo si arrende a tutto l'organismo. Passività felice. Unità estatica, orgiastica, ondeggiante. Tutte le preoccupazioni e gli interessi sono spazzati via. Tutto è ottenuto quando tutto è abbandonato. C'è una rivelazione organica. Ogni cellula del corpo sta cantando la sua canzone di libertà – tutto l'universo biologico è in armonia, liberato da censura e da controllo, e dalle nostre limitate ambizioni.

Ma, pian piano, si sta scomparendo nell'unità. Si è ingoiati dall'ondulazione estatica. E l'ego, quell'unica piccola rimanente sponda del 'sé', grida: Fermati! Si è terrorizzati dalla spinta della gloriosa, trasparente, raggianti, luce rossa abbagliante. Si sente di volersi gettar fuori dal flusso della vita, attratti dall'intenso attaccamento ai nostri vecchi desideri. C'è come un terribile moto di voler strappare le nostre radici fuori dalla matrice di vita - un voler lacerare le proprie fibre e vene dal più grande corpo al quale fummo attaccati. E quando ci si è staccati dal fuoco-flusso-della-vita il palpitare si ferma, l'estasi cessa, le membra si induriscono e si irrigidiscono in forme angolari, il nostro corpo di plastica ha ritrovato il suo orientamento. Là ci si siede, isolati dalla corrente della vita, impotenti padroni dei nostri desideri ed appetiti, abbastanza miseri.

Mentre si sta fluttuando giù lungo il fiume evolutivo, ci arriva un senso di illimitato potere privo di un 'sé'. La delizia di appartenere al fluire cosmico. La stupefacente scoperta che la coscienza può intonarsi ad un infinito numero di livelli organici. E ci sono miliardi di processi cellulari nel corpo, ognuno col suo universo di esperienza - una infinita varietà di estasi. La semplice gioia, ed i dolori e i carichi dell'ego, rappresentano un complesso di esperienze – un complesso noioso e polveroso. Appena si scivola nel flusso-fuoco dell'energia biologica, lampeggiano una serie di complessi di esperienze. E così non si è più incapsulati nella struttura dell'ego e della tribù. Ma, tramite il panico ed un desiderio di ritornare al familiare, si spegne il fluire, si aprono gli occhi; e allora il flusso è perso. La potenzialità di muoversi da un livello di coscienza ad un altro è andata. La paura e il desiderio di voler controllare ci portano a stabilire un luogo di coscienza più statico. Usando una metafora Orientale o genetica, abbiamo congelato la danza dell'energia e creato la causa per una incarnazione, e lo abbiamo fatto a causa della nostra paura.

Quando accade questo, ci sono alcuni passi con cui ritornare al flusso biologico (e da lì, al Primo Bardo). Primo, chiudere gli occhi. Sdraiarsi sullo stomaco e lasciar affondare il corpo attraverso il pavimento, immergersi nell'ambiente circostante. Sentire gli angoli duri e squadrati del proprio corpo ammorbidirsi e cominciare a muoversi nella circolazione del sangue. Lasciare che il ritmo del respiro diventi come un flusso di marea. Il contatto fisico-corporeo è probabilmente il più effettivo metodo di ammorbidire le superfici indurite. Nessun movimento. Né gioco corporale. Il contatto fisico ravvicinato con un altro, provoca invariabilmente l'unità di flusso-fuoco. Il sangue comincia a fluire nel corpo dell'altro. Il suo respiro si versa nei nostri polmoni. E ad entrambi si mette in moto il fiume dei capillari.

Un'altra forma di immagini del processo di vita è il flusso di sensazioni uditive. L'infinita serie di suoni astratti (descritti nella precedente visione) rimbalzano attraverso la consapevolezza. La reazione emotiva a questi può essere neutra o può comportare intense sensazioni di unità, o di irritata paura. La reazione positiva avviene quando il soggetto si fonde con il flusso del suono. Il sordo rumore tambureggiante del cuore è sentito come l'antifona di base dell'umanità. Il sibilo mormorante del respiro è come il fiume di ogni vita che scorre. Schiaccianti sensazioni d'amore, di gratitudine e di unicità si incanalano al tempo del suono, in ogni nota del concerto biologico.

Ma, come sempre, il viaggiatore può imporvi la sua personalità con le sue volontà ed opinioni. A lui può non piacere il rumore. Il suo ego critico può essere esteticamente offeso dai suoni della vita.

Il battito del cuore è, dopo tutto, assai monotono; la naturale musica dell'orecchio interno, coi suoi clic, fischi e ronzii, non è certo le romantiche simmetrie di Beethoven. Ora si presenta la terribile separazione di "me" dal mio corpo. Orribile. Al di fuori del mio controllo. La si spazzi via. Di solito, la guida addestrata può sentire quando l'attaccamento all'ego minaccia di spingere la persona fuori dal flusso unitivo. A questo punto, egli può guidare il viaggiatore leggendo: ISTRUZIONI PER LA VISIONE n. 3.

Visione 4: La Struttura Onda-vibrazione delle Forme Esterne

(Occhi aperti o coinvolgimento rapito con gli stimoli esterni; aspettative intellettuali)

La pura Luce del Primo Bardo, libera da contenuti, coinvolge probabilmente basilari onde di energia elettrica. Questa è anonima, indescrivibile, perché è aldilà di qualunque concetto che noi ora possediamo. Qualche futuro fisico atomico potrà essere in grado di classificare questa energia. Forse essa sarà sempre ineffabile per un sistema nervoso semplice come quello dell' 'homo sapiens'. Potrebbe mai un sistema organico "comprendere" l'inorganico, che è di gran lunga più efficiente? Ad ogni evento, la maggioranza delle persone, perfino le più illuminate, trovano impossibile mantenere il contatto esperienziale con questa 'luce-vacuità' e ricadono di nuovo nell'imporre sul flusso le loro strutture mentali, allucinatorie e rivelatorie. Quindi, siamo spinti a un'altra frequente visione che coinvolge un'intensa, rapita, unitiva consapevolezza degli stimoli esterni. Se gli occhi sono aperti, questo effetto di super-realtà può essere visibile. Il penetrante impatto degli altri stimoli può anche far risaltare le immagini rivelatorie.

Accade così. La consapevolezza del soggetto è improvvisamente invasa da uno stimolo esterno. La sua attenzione è catturata, ma la sua vecchia mente concettuale non è funzionante. Però le altre sensibilità sono impegnate. Egli sperimenta una sensazione diretta. Nudo e crudo "essere". Lui vede, non gli oggetti, ma modelli di onde-luce. Lui sente, non "musica" o "suono significativo", ma onde acustiche. E' colpito dall'improvvisa rivelazione che ogni sensazione e percezione è basata su onde-vibrazioni. E che il mondo intorno a lui, il quale finora aveva un'apparente solidità illusoria, non è nulla più che un gioco di onde fisiche. Che lui è coinvolto in un cosmico show televisivo che non ha più sostanzialità delle immagini proiettate sul suo schermo Tivù.

[La Divinità Pacifica del Thodrol, che impersona questa visione è Akshobhya. Secondo il Lama Govinda, "Nella luce della Saggiozza-simile-a-Specchio..., le cose sono liberate dal loro essere "cose", dal loro isolamento, senza essere private della loro forma; esse vengono private dal possesso di una loro materialità, senza essere dissolte, perché il principio creativo della mente, che è alla base di ogni forma e materialità, è riconosciuta come il lato attivo della universale Coscienza-Deposito (alaya-vijnana), sulla cui superficie le forme sorgono e passano via, come le onde sulla superficie dell'oceano...". (Govinda, op. cit., p. 119).

La struttura atomica della materia è, ovviamente, da noi conosciuta intellettualmente, ma non è mai stata sperimentata dall'adulto se non in intensi stati alterati di coscienza. Imparare da un manuale di fisica la struttura ad onda della materia, è una cosa. Sperimentarla - stando in essa - col vecchio, familiare, pesante, allucinatorio conforto delle "solide" cose indisponibili e andate, è completamente un'altra faccenda. Se queste super-reali visioni comportano fenomeni a onda, allora il mondo esterno assume poi una radianza ed una rivelazione sbalorditivamente chiare. L'insight sperimentato, in cui il mondo dei fenomeni esiste nella forma di onde, e di immagini elettroniche, può produrre un senso di illuminato potere. Tutto è sperimentato come coscienza.

Queste esaltanti radiazioni dovrebbero essere riconosciute come le produzioni dei nostri propri processi interiori. Non si dovrebbe tentare di controllarle o concettualizzarle. Questo potrà avvenire

in seguito. C'è il pericolo di un congelamento allucinatorio. Il soggetto schizza indietro (talvolta letteralmente) alla realtà tridimensionale, convinto della "verità" fissata in una rivelazione sperimentata. Molti mistici fuorviati e molte persone chiamate alienati, sono precipitati in questa imboscata. Questo è come fare una fotografia statica di un design televisivo e gridare che finalmente si è afferrata la verità. Tutto è una estatica ed elettrica Maya (Illusione), una danza di onde di due miliardi di anni - Nessuna parte di essa è più reale di un'altra. Tutto, in ogni momento, sta svolgorando con tutto il suo significato.

Finora noi abbiamo considerato la positiva radianza della chiarezza; ma vi sono terribili aspetti negativi della quarta visione. Quando il soggetto sente che il suo "mondo" si sta frammentando in onde, può essere terrorizzato. "Lui", "io", "Io mi sto dissolvendo!" Il mondo intorno a noi, si immagina che sia seduto, statico e morto, mentre aspetta quietamente la mia manipolazione. Ma queste cose passive si sono trasformate in una svolgorante danza di energia vivente! La natura di Maya dei fenomeni può creare panico. Dov' è la base solida? Ogni cosa, ogni concetto, ogni forma su cui uno ha posto la propria mente crolla in vibrazioni elettriche prive di solidità.

Il viso della guida o del nostro caro amico diventa un mosaico danzante di impulsi sulla nostra corteccia. La "mia coscienza" ha creato tutto ciò di cui io sono consapevole. Io ho nella testa il mio cinema del mondo, dei miei cari, di me stesso. Tutte le cose che stanno brillando sono solo modelli di energia. Invece di chiarezza ed esaltante potere, c'è assurda confusione. Il soggetto barcolla, aggrappandosi a modelli di elettroni, sforzandosi di congelarli di nuovo nelle familiari forme-robot. Ogni solidità è andata. Tutti i fenomeni sono immagini di carta incollate sullo schermo-vetro della coscienza. Per i non-esperti, o per la persona il cui residuo karmico è più pesante e necessita di maggior controllo, la scoperta della natura-onda di ogni struttura, la rivelazione di Maya, è un disastroso web (rete) di incertezza e insicurezza.

Noi abbiamo discusso solo gli aspetti visibili della quarta visione. Di uguale importanza sono poi, i fenomeni uditivi. Qui, anche la solida, etichettata natura dei modelli uditivi è persa, e l'impatto meccanico del suono che colpisce il timpano è registrato. In certi casi, il suono è convertito in pura sensazione, e avviene una sinestesia (mescolanza delle modalità dei sensi). I suoni sono sperimentati come colori. Le sensazioni esterne che colpiscono la corteccia sono registrate come eventi molecolari, ineffabili. Le più drammatiche 'visioni' uditive si hanno con la musica. Proprio come qualunque oggetto irradia un modello di elettroni e può divenire l'essenza di ogni energia, così qualunque nota musicale può essere sentita come la nuda energia che vibra nello spazio, senza tempo. Il movimento delle note diventa come l'ondeggiare dei raggi di un oscillografo. E ciascuna che cattura tutta l'energia, il nucleo elettrico dell'universo. Nulla esiste, eccetto la pura e chiara risonanza sulla membrana del timpano. Indimenticabili rivelazioni sulla natura della realtà, sopravvivono in questi momenti.

Ma è anche possibile una interpretazione infernale. Appena crolla l'appresa struttura del suono, l'impatto diretto delle onde può essere sentito come rumore fastidioso. Per uno che è costretto ad istituire l'ordine, il suo ordine, sul mondo circostante, è quantomeno disturbante e importuno avere spesso il crudo tatuaggio del suono che risuona nella coscienza. Un fastidioso rumore! Che concetto irriverente. Non è tutto rumore; ogni sensazione del divino modello di energia-onda, è insignificante solo per coloro che insistono ad imporre il loro proprio significato? La vera chiave per un sereno passaggio attraverso questo territorio visionario è la preparazione. Colui che avrà studiato questo manuale sarà capace, quando affronterà quei fenomeni, di riconoscerli e fluire con essi. Se la guida sente che il viaggiatore sta sperimentando la frammentazione del suono esterno in vibrazioni di onda, può correggere le istruzioni appropriatamente (cambiando i riferimenti visibili in uditivi). La guida sensibile sarà pronta a raccogliere, su ogni indicazione, che il soggetto sta vagando nella quarta

visione. Se gli occhi del viaggiatore sono aperti (indicando con ciò reazioni visibili), può leggergli le: ISTRUZIONI PER LA VISIONE N. 4.

Visione 5: Le Onde Vibratorie dell'Unità Esteriore

(Occhi aperti, o coinvolgimento rapito con stimoli esterni; aspettative emozionali)

Appena le percezioni apprese scompaiono e la struttura del mondo esterno si disintegra nei fenomeni diretti dell'onda, lo scopo è di alimentare una pura consapevolezza libera da contenuti (Primo Bardo). Nonostante le preparazioni, è probabile che si venga ricondotti indietro dalle proprie inclinazioni mentali nelle due interpretazioni allucinatorie o rivelatorie della realtà. La prima reazione porta alla chiarezza intellettuale, o la spaventata confusione, della quarta visione (appena descritta). Un'altra interpretazione è la reazione emozionale alla frammentazione delle forme differenziate. Si può essere sommersi nell'unità estatica, o si può scivolare nell'egotismo isolato. Il Bardo Thodrol chiama il primo stato "la Saggezza dell'Uguaglianza" ed il secondo "la palude di esistenza mondana derivante dal violento egotismo".

[La Divinità Pacifica della quinta visione arriva nella forma del Bhagavan Ratnasambhava, nato da un gioiello. Egli è abbracciato alla Madre Divina, 'Che ha Occhi di Buddha', ed accompagnato dal Bodhisattva Ogni-bene, utero del cielo, e da quelli che tengono incenso e rosario. "Sul piano elementare Ratnasambhava corrisponde alla terra, che sopporta e nutre tutti gli esseri, con la pazienza ed equanimità di una madre nei cui occhi tutti gli esseri, nati da lei, sono uguali". (Govinda, op. cit., p. 119.)]

Nello stato di unità radiante, si sente che c'è soltanto un'unica rete di energia nell'universo e che tutte le cose e tutti gli esseri senzienti sono momentanee manifestazioni dell'unico modello. Quando sulla quinta visione sono imposte le interpretazioni egoistiche, i fenomeni allora sono sperimentati come "bambole di plastica". Le differenziate forme sono viste come inorganiche, ottuse, prodotti massificati, artificiali, di plastica, e tutte le persone (incluso se-stessi) sono viste come esanimi manichini isolati dalla danza vibrante dell'energia, che è andata perduta.

I dati esperienziali di questa visione sono simili a quelli della quarta visione. Tutte le strutture artificiali imposte piombano di nuovo in vibrazioni di energia. La consapevolezza è dominata non dalla chiarezza rivelatoria ma dalla sfolgorante unità. Il soggetto è rapito dal silenzioso turbinio del gioco delle forze. Squisite forme danzano per lui, tutti gli oggetti intorno irradiano energia, e sfolgoranti emanazioni. Il suo stesso corpo è visto come un gioco delle forze. Se ci si guarda in uno specchio, vi si vede un brillante mosaico di particelle. Il senso della nostra stessa struttura di onde diviene più forte. Una sensazione di sciogliersi, di star fluttuando via. Il corpo non è più un'unità separata ma un grappolo di vibrazioni che inviano e ricevono energia – una fase della danza di energia che sta andando avanti da millenni.

Un senso di profonda unicità, una sensazione dell'unità di tutta l'energia. Le superficiali diversità di ruolo, casta, status, specie, forma, statura, bellezza, sesso, potere, perfino le distinzioni tra energia inorganica e vivente, scompare di fronte all'unione estatica di tutto nell'uno. Ogni gesto, parola, atti ed eventi sono di valore equivalente - tutti sono manifestazioni dell'unica coscienza che tutto pervade. "Tu", "io" e "lui" siamo spariti, i "miei" pensieri sono i "nostri", i sentimenti "tuoi" sono i "miei." La comunicazione non è necessaria, poiché esiste la completa comunione. Una persona può sentire direttamente sentimenti e umori di un'altra, come se fossero i suoi propri. Con uno sguardo, intere vite e parole possono essere trasmesse. Se tutti sono in pace, le vibrazioni sono "in-fase". Se c'è discordia, saranno emesse vibrazioni "fuori-fase" che saranno sentite come musica discordante. I corpi si fondono in onde. Gli oggetti nell'ambiente circostante, luci, alberi, piante, fiori - sembrano

aprirsi e darci il benvenuto: essi sono parte di noi. Tutti siamo semplicemente pulsazioni diverse delle stesse vibrazioni. Una pura sensazione di armonia estatica con tutti gli esseri è la nota-chiave di questa visione.

Ma, come in precedenza, può venirci del terrore. L'unità richiede un estatico auto-sacrificio. La perdita dell'ego porta paura ai non-esperti. La frammentazione in onde della forma può portare la più terribile paura nota all'uomo: l'ultima e assoluta rivelazione epistemologica. Il fatto della materia è che tutte le forme apparenti di corpo e materia sono grappoli momentanei di energia. Noi siamo poco più che sfavillamenti su un multidimensionale schermo televisivo. La realizzazione direttamente sperimentata di questo può essere deliziosa. Improvvisamente, ci si sveglia dall'illusione della forma separata e ci si aggancia alla danza cosmica. La coscienza scivola lungo le matrici dell'onda, silenziosamente, alla velocità della luce. Il terrore viene con la scoperta della transitorietà. Nulla è fisso, nessuna forma è solida. Tutto ciò che si può sperimentare non è "nient'altro che" onde elettriche. Ci si sente ancor più confusi e imbrogliati. Vittime del grande Produttore Televisivo. Diffidenti. Le persone intorno a noi sono televisivi robot senza-vita. Il mondo circostante è una facciata, un set scenografico. Noi siamo indifese marionette, bambole di plastica in un mondo di plastica. Se gli altri tentano di aiutarci, essi sono visti come fatti di legno, o di cera, privi-di-emozioni, freddi, grotteschi, maniacali, come mostri di fantascienza. Ci sentiamo incapaci di 'sentire'. "Io-sono-morto. Io più non vivrò né sentirò". In un selvaggio panico si può tentare di far tornare indietro la sensazione - muovendosi e gridando. Dopodiché, si entrerà nel Terzo Bardo, e si rinascerà in una condizione sgradevole.

Il miglior modo di sfuggire dal terrore della quinta visione è di ricordare questo manuale, quindi rilassarsi e muoversi ballando alla danza dell'onda. O comunicare alla guida che si è in una fase di 'bambola di plastica', e lui ci guiderà indietro. Un'altra soluzione è muoversi all'interno del flusso biologico. Si seguano le istruzioni date nella terza visione: chiudere gli occhi, giacere proni, cercare il contatto fisico, fluttuare nel vostro flusso corporeo. Così facendo, si riavvia la sequenza evolutiva. Per miliardi di anni, l'energia inorganica danzò il circolo cosmico prima che avesse inizio il ritmo biologico. Non abbiate fretta. Se la guida sente che la persona è nella fase di sperimentare la visione di 'bambole di plastica', o è impaurita dell'incontrollabilità delle sue stesse sensazioni, allora dovrebbe leggerle le: ISTRUZIONI PER LA VISIONE 5.

Visione 6: "Il Circolo Retinico"

Ciascuna delle visioni del Secondo Bardo, fin qui descritte, era un aspetto dello "sperimentare la realtà". Il fuoco interno o le onde esterne, apprese intellettualmente od emotivamente – e ogni visione con le sue corrispondenti trappole. Ciascuna delle "Divinità Pacifiche" appare con il suo corrispondente compagno delle "Divinità Adirate". Mantenere una qualunque di queste visioni per una qualsiasi durata di tempo richiede un certo grado di concentrazione o una "centralità" di mente, così come l'abilità di riconoscerle e non averne paura. Quindi, per la maggior parte delle persone, l'esperienza può passare attraverso una o più di queste fasi senza che il viaggiatore sia capace di mantenerle o restare con esse. Egli può aprire e può chiudere i suoi occhi, può essere alternativamente assorbito in sensazioni interne e forme esterne. L'esperienza potrebbe essere caotica, bella, elettrizzante, incomprensibile, magica, sempre-mutevole.

[Nel Bardo Thodrol, al sesto giorno appaiono le radianti luci delle combinate Cinque Saggezze dei Dhyani-Buddha, le divinità protettive (guardiani del mandala) ed i Buddha dei Sei Reami del gioco-dell'esistenza. Secondo Lama Govinda: "Il Metodo Interiore di Vajra-Sattva, consiste nella combinazione dei raggi delle Saggezze dei quattro Dhyani-Buddha ed il loro assorbimento all'interno del proprio cuore - in altre parole, nel riconoscimento che tutte queste radianze sono le emanazioni

della propria mente in uno stato di perfetta tranquillità e serenità, uno stato in cui la mente rivela la sua reale natura universale”. (Govinda, op., cit., p. 262.)]

Lo sperimentatore viaggerà liberamente attraverso molti mondi o esperienze - da diretti contatti con processi di vita, forme ed immagini, lui potrà passare a visioni di giochi-forme umane. Lui può vedere e capire con inimmaginabile chiarezza e splendore i vari giochi sociali e del proprio ‘sé’ che egli e gli altri giocano. Il suo stesso lottare nel (gioco) karmico dell’esistenza gli apparirà pietoso e risibile. L’estatica libertà di coscienza è la nota-chiave di questa visione. Esplorazione di reami inimmaginabili. Avventure teatrali. Drammi all’interno di drammi che sono all’interno di altri drammi. Simboli che si trasformano in cose simboleggiate e viceversa. Parole che diventano cose, i pensieri sono musica, la musica può essere odorata, i suoni sono toccati, vi è una totale intercambiabilità dei sensi e delle sensazioni.

Tutte le cose sono possibili. Tutte le sensazioni sono possibili. Una persona può ‘indossare’ vari stati d’animo, così come vari capi di vestiario. Soggetto e oggetti turbinano insieme, cambiano uno nell’altro, si trasformano, si uniscono, si fondono, di nuovo si separano e si disperdono. Gli oggetti esterni danzano e cantano. La mente gioca con loro come su uno strumento musicale. Essi assumono a comando qualunque forma, significato o qualità, e poi sono ammirati, adorati, analizzati, esaminati, cambiati, resi belli o brutti, grandi o piccoli, importanti o banali, utili, pericolosi, magici o incomprensibili. Ed essi possono reagire con meraviglia, stupore, umorismo, venerazione, amore, disgusto, fascino, orrore, delizia, paura, estasi.

Come un computer con illimitato accesso a qualunque programma, la mente gira liberamente. Memorie personali e della propria razza ribollono sulla superficie della coscienza, interrelandosi con fantasie, desideri, sogni, ed oggetti esterni. Un evento presente si carica con un profondo significato emotivo, un fenomeno cosmico diviene identico a qualunque bazzecola personale. Problemi metafisici sono come giochi di prestigio e rotolano intorno. Il puro “Processo Primario”, lo spontaneo effondersi delle associazioni, l’unirsi degli opposti, le immagini che si fondono, si condensano, si spostano, collassano, si espandono, si riuniscono e di nuovo si riconnettono. Questa caleidoscopica visione del gioco-della-realtà può spaventare e confondere un soggetto non ben-preparato. Invece della squisita chiarezza di molte livellate percezioni, sperimenterà un confuso caos di incontrollabili e insignificanti forme. Invece di deliziarsi alle allegre acrobazie del libero intelletto, vi sarà un ansioso aggrapparsi ad un elusivo ordine. Possono accadere morbide e scatologiche allucinazioni, che faranno evocare disgusto e vergogna.

Come in precedenza, questa visione negativa accade solo se la persona tenta di controllare o di razionalizzare il magico panorama. Ci si rilassi e si accetti qualunque cosa viene. Ci si ricordi che tutte le visioni sono create dalla propria mente, quelle felici e quelle infelici, le belle e le brutte, quelle deliziose e quelle impressionanti. La nostra coscienza è la creatrice, attrice e spettatrice del magico “circolo retinico”. Se la guida sente che il viaggiatore è o sembra essere nella visione del “circolo retinico”, può leggergli le istruzioni adatte: ISTRUZIONI PER LA VISIONE 6;

Visione 7: “Il Teatro Magico”

Se il viaggiatore non fosse capace di mantenere la passiva serenità necessaria per la contemplazione delle visioni precedenti (le Divinità Pacifiche), ora egli si muoverà in una fase più attiva e drammatica. Il gioco delle forme e cose diventa il gioco di figure eroiche, spiriti sovrumani e semidei. [Nel Manuale Tibetano, questo è descritto come la visione delle Cinque “Divinità della Conoscenza”, sistemate in forma di mandala, ognuna abbracciata alla propria Dakini in un ballo estatico. Le Divinità della Conoscenza simboleggiano “il più alto livello di conoscenza concepibile individualmente o umanamente, raggiunto nella coscienza di grandi Yoghi, pensatori ispirati o simili eroi dello spirito.

Esse rappresentano l'ultimo passo prima dell'"oltre-passaggio" verso la Coscienza Universale - o il primo, nel ritorno da quello Stato al piano di conoscenza umana". (Lama Govinda, op. cit., p. 202). Le Dakini sono incarnazioni femminili della conoscenza, le quali rappresentano gli impulsi 'ispirativi' della coscienza che portano all' "oltre-passaggio". Le altre quattro Divinità Possessori di Conoscenza, oltre al centrale Signore della Danza, sono: il Possessore di Conoscenza che dimora in Terra, il Possessore di Conoscenza che ha potere sulla durata della vita, il Possessore di Conoscenza del Grande Simbolo, ed il Possessore di Conoscenza della Realizzazione Spontanea].

Si possono vedere irradiare le loro figure in forme umane. Il "Signore della Danza" è la suprema immagine di un semi-dio che percepisce gli effetti di tutte le azioni. Il principe del movimento, che danza in un estatico abbraccio con la sua controparte femminile. Eroi, eroine, guerrieri celesti maschili e semi-dèe femminili, angeli e fate - la forma esatta di queste figure dipenderà dallo sfondo tradizionale della persona. Figure archetipiche, nelle forme dei caratteri mitologici Greci, Egiziani, nordici, celtici, aztechi, Persiani, Indiani, Cinesi. Le forme differiscono, la fonte è la stessa: Esse sono le concrete incarnazioni di aspetti della propria psiche personale. Forze-archetipo della consapevolezza verbale ed esprimibile solamente in forma simbolica. Le figure sono spesso estremamente colorite ed accompagnate da una varietà di suoni ispiratori di timore riverenziale. Se il viaggiatore è preparato ed è in una struttura di mente rilassata e liberata, lui è messo di fronte ad un'affascinante ed abbagliante mostra di drammatica creatività. Il Teatro Cosmico. La Divina Commedia. Se ha gli occhi aperti, egli può visualizzare gli altri viaggiatori come rappresentanti queste figure. Il volto di un amico può trasformarsi in quello di un giovane ragazzo, un dio-bambino; oppure in una statura eroica, un vecchio saggio; una donna, una deà, la deà-madre del mare, un giovane ninfa, un folletto, spiritello, gnomo o animale. Le immagini dei grandi pittori sorgono come rappresentazioni familiari di questi spiriti. Queste immagini sono molteplici ed inesauribili. Un viaggio illuminante nelle aree dove la coscienza personale si fonde nel Super-individuale.

Il pericolo è che il viaggiatore sia spaventato o impropriamente attirato da queste potenti figure. Le forze da esse rappresentate possono essere più intense di quanto egli non fosse preparato. L'inadattabilità e la svogliatezza a riconoscerle, come prodotti della propria mente, creano una condizione di rifugiarsi in animaleschi inseguimenti. La persona può essere portata verso una ricerca di potere, lussuria, ricchezza e così cadrà nelle lotte della rinascita nel Terzo Bardo. Se la guida sente che il viaggiatore è preso in questa trappola, potranno essere usate le istruzioni adatte: ISTRUZIONI PER LA VISIONE N. 7

LE VISIONI ADIRATE (GLI INCUBI DEL SECONDO BARDO)

Sono state descritte sette visioni del Secondo Bardo. In ciascuna di esse, il viaggiatore potrebbe riconoscere ciò che egli vide e così essere liberato. Molti saranno quelli liberati da questo tipo di riconoscimento; ma anche se molti otterranno la liberazione in quella maniera, per la maggior parte degli esseri senzienti, che possiedono un grosso e potente cattivo karma, con dense oscurazioni, e la propensione a restare qui più a lungo, la Ruota dell' Ignoranza e Illusione non si esaurisce, né si accelera. Nonostante i confronti, c'è una enorme preponderanza di quelli che continueranno a vagare quaggiù non ancora liberati.

Così, nel Bardo Thodrol Tibetano, dopo le sette Divinità Pacifiche vi saranno sette visioni delle Divinità Adirate, che sono cinquantotto di numero, maschili e femminili, "circondati da fiamme, adirati e beventi-sangue". Questi Heruka, come essi sono chiamati, non saranno descritti nei dettagli, specialmente perché gli Occidentali sono soggetti a sperimentare le divinità adirate in forme diverse. Anziché da demoni mitologici feroci e con più teste, è più probabile che essi siano divorati e sotterrati

da strutture impersonali, manipolati da apparecchiature scientifiche di controllo che torturano, ed altri orrori di natura fantascientifica.

[Qualche commento generale sull'interpretazione Tibetana di queste visioni. Le Divinità Adirate sono considerate soltanto "le precedenti Divinità Pacifiche in un aspetto trasformato". Il Lama Govinda scrive: "Le forme Pacifiche dei Dhyani-Buddha rappresentano il supremo ideale della Buddhità, nella sua completa e finale condizione statica di ultimo conseguimento, o perfezione, vista retrospettivamente come uno stato di completa pace ed armonia. D'altra parte, gli Heruka - che sono descritti come divinità adirate "terrorizzanti" o "che-bevono-sangue" - sono soltanto l'aspetto dinamico dell'Illuminazione, il processo del divenire Buddha, di ottenere l'Illuminazione, come simboleggiato dalla lotta del Buddha con le Schiere di Mara... Le figure estatiche, eroiche e terrificanti, esprimono l'atto di andare oltre, irrompendo verso l'impensabile, quindi verso ciò che è intellettualmente "Irraggiungibile". Essi rappresentano il salto oltre il baratro, che si apre tra la intellettuale coscienza superficiale e la intuitiva profondità di coscienza ultra-personale". (Govinda, op. cit., pp. 198, 202)].

I Tibetani considerano le visioni-incubo come prodotti principalmente intellettuali. Essi le fanno ricondurre al chakra del Cervello, mentre le Divinità Pacifiche sono riferite al chakra del Cuore e le Divinità che Possiedono la Conoscenza al chakra intermedio della Gola. Esse sono le reazioni della mente al processo di espansione della coscienza e rappresentano i tentativi dell'intelletto a sostenere i suoi minacciati confini. Esse simboleggiano la lotta di 'passare-attraverso' la perdita dell'ego, la comprensione e la consapevolezza. A causa del terrore e paura che esse producono, il riconoscimento è difficile. Però, vi è un modo che è anche più facile in quello, poiché queste allucinazioni negative richiedono ogni attenzione, perciò la mente è vigile, e quindi le persone mentre cercano di sfuggire la paura e il terrore, si trovano coinvolte in stati psicotici e soffrono. Ma con l'aiuto di questo manuale e la presenza di una guida, il viaggiatore riconoscerà queste visioni infernali non appena le vede, e dà loro il benvenuto come fossero vecchi amici.

Inoltre, quando gli psicologi, filosofi, e psichiatri che non conoscono questi insegnamenti, sperimentano l'ego-perdita – nonostante essi possano essersi assiduamente dedicati allo studio accademico e per quanto intelligenti possano esser stati nell'espone le loro teorie intellettuali - nessuno dei fenomeni più elevati apparirà. Ciò è perché essi non sono capaci di riconoscere le visioni che avvengono in queste esperienze psichedeliche. Vedendo improvvisamente qualcosa che loro non avevano mai visto prima, e non possedendo concetti intellettuali, essi lo vedono come ostile; e, sorgendo sensazioni antagonistiche, si trovano ad attraversare stati miserevoli. Così, se uno non ha avuto l'esperienza pratica di questi insegnamenti, le radianze e le luci non appariranno.

Coloro che credono in queste dottrine, anche se ad essi può sembrare di essere poco raffinati, non molto regolari nel compimento dei doveri, ineleganti nelle abitudini, e forse anche incapaci di praticare con successo la dottrina – non abbiano nessun dubbio verso di essa, né siano poco riguardosi, ma siano riverenti alla loro fede mistica. Poiché essa sola li renderà abilitati per raggiungere la liberazione. Non è necessaria l'eleganza ed efficienza della pratica devozionale – ma solo la familiarità e l'aver fiducia in questi insegnamenti. Le persone ben-preparate non hanno affatto bisogno di sperimentare le visioni infernali del Secondo Bardo. Proprio dall'inizio, esse possono passare agli stati paradisiaci guidati da eroi, eroine, angeli e super-spiriti. "Essi si fonderanno in un arcobaleno di radianza; saranno inondati di sole, con dolce profumo d'incenso nell'aria, musica nei cieli, e meravigliose radianze".

Questo manuale è indispensabile per quegli studenti che non sono preparati. Coloro che sono abili nella meditazione riconosceranno la Chiara Luce al momento dell'ego-perdita ed entreranno nella Beata Vacuità (Dharma-Kaya). Essi riconosceranno anche le visioni positive e negative del Secondo Bardo ed otterranno l'Illuminazione (Sambhogha-Kaya); ed essendo rinati in uno stadio più elevato

diventeranno santi ispirati o insegnanti (Nirmana-Kaya). Lo studio e ricerca dell'illuminazione può sempre essere di nuovo ripreso dal punto in cui fu interrotto, nella ultima fase dell'ego-perdita, assicurando così la continuità del karma. Con l'uso di questo manuale, l'illuminazione può essere ottenuta anche senza la meditazione, tramite il solo ascoltare. Esso può liberare anche persone con un gioco dell'ego molto pesante. La distinzione tra coloro che lo conoscono e coloro che non lo conoscono, diventa assai chiara. E poi, immediatamente seguirà l'Illuminazione. Quelli che sono stati raggiunti da esso, non potranno aver prolungate le loro esperienze negative. L'insegnamento concernente le visioni infernali è lo stesso come in precedenza; le si riconosca come proprie forme-pensiero; ci si rilassi, si fluisca nella corrente. Come aiuto, potranno essere lette le: **ISTRUZIONI PER LE VISIONI IRATE.**

Se, dopo questo, il riconoscimento è ancora impossibile e la liberazione non è stata ottenuta, allora il viaggiatore dovrà discendere nel Terzo Bardo, il Periodo del Nuovo Ingresso.

CONCLUSIONE DEL SECONDO BARDO

Per quanta esperienza si possa aver avuto, c'è sempre la possibilità che in questi stati psiche-delici arrivino illusioni ingannevoli. Coloro che hanno pratica nella meditazione riconosceranno la verità appena l'esperienza comincia. E' importante prima leggere questo manuale. Al momento della morte dell'ego è utile avere un certo grado di auto-conoscenza. La meditazione sulle varie forme-archetipo positive e negative, è assai importante per le fasi del Secondo Bardo. Perciò, si legga bene questo manuale, lo si ricordi, lo si tenga presente, lo si legga regolarmente; si faccia in modo che parole e significati siano molto chiari; non dovrebbero mai essere dimenticati, nemmeno sotto estrema costrizione. Esso è chiamato "La Grande Liberazione tramite l'Udire", perché anche quelli con atti egoistici nella loro coscienza possono liberarsi se lo sentono. Anche se è sentito solamente una volta, potrà essere efficace, perché anche se non capito, esso sarà ricordato durante lo stato psichedelico, poiché la mente allora è più lucida.

Esso dovrebbe essere proclamato a tutte le persone viventi; dovrebbe essere letto alle persone malate; dovrebbe essere letto alle persone morenti; dovrebbe perfino essere trasmesso tramite i mezzi di informazione. Coloro che incontreranno questa dottrina sono fortunati, perché non è facile incontrarla. Anche quando è letta, è difficile da comprendere. La Liberazione sarà ottenuta semplicemente attraverso il non metterla in dubbio al momento di sentirla o leggerla.

Qui finisce il Secondo Bardo, il Periodo delle Allucinazioni.

IL TERZO BARDO: IL PERIODO DEL RI-ENTRO (*SIDPA BARDO*)

Introduzione

Se, nel Secondo Bardo, il viaggiatore è incapace di restare fermo nella conoscenza che le visioni pacifiche ed irate erano solo proiezioni della sua stessa mente, ma è stato spaventato o attratto all'interno di una o più di esse, egli allora entrerà nel Terzo Bardo. In questo periodo, lotterà per riguadagnare le routine della realtà e del suo ego; i Tibetani lo chiamano "Il Bardo del cercare la rinascita". È il periodo durante il quale la coscienza fa la transizione dalla realtà trascendente alla realtà della ordinaria vita da svegli. Gli insegnamenti di questo manuale sono della massima importanza se si desidera fare un luminoso e pacifico ri-entro, ed evitarne uno sgradevole o violento. Nell'originale Bardo Thodrol, lo scopo degli insegnamenti è la "Liberazione", ovvero l'essere liberati dal ciclo di nascita e morte. Interpretato esotericamente, questo significa che lo scopo è di rimanere nello stadio dell'illuminazione perfetta e di non far ritorno nel gioco della realtà sociale mondana. Soltanto persone di sviluppo spirituale estremamente avanzato sono capaci di realizzare questo, applicando il Principio del Trasferimento della Coscienza al momento della morte dell'ego. Per le persone ordinarie che intraprendono il viaggio psichedelico, il ritorno al gioco della realtà è inevitabile. Tali persone possono, e dovrebbero, usare questa parte del manuale per i seguenti scopi:

- (1) Liberarsi dalle trappole del Terzo Bardo;
- (2) prolungare la sessione, assicurandosi così un massimo grado di illuminazione;
- (3) scegliere un favorevole ri-entro, ovvero, ritornare dalla sessione con una personalità più pacifica e più saggia.

Anche se non si può dare una stima definitiva del tempo, i Tibetani valutano che circa il 50% dell'intera esperienza psichedelica viene passato nel Terzo Bardo dalla maggioranza delle persone normali. A volte, come indicato nell'Introduzione, qualcuno potrebbe andar dritto al periodo del ri-entro se non è preparato, o se è spaventato dall'esperienza della perdita dell'ego sperimentata nei primi due Bardo. I tipi di ri-entro fatti, possono profondamente colorare gli atteggiamenti e le successive sensazioni della persona, su se-stessa ed il mondo, per settimane o perfino per mesi. Una sessione, che sia stata prevalentemente negativa e terrificante, può essere ancora rivolta a proprio vantaggio e da essa si può imparare molto, purché il ri-entro sia positivo e completamente consapevole. Al contrario, una felice e rivelatoria esperienza può essere resa priva di valore da un terrificante e negativo ri-entro.

Le istruzioni-chiave del Terzo Bardo sono: (1) cercare di non far nulla, restare calmi, passivi e rilassati, senza preoccuparsi di ciò che accade; (2) riconoscere dove si è. Se non lo si riconosce, si sarà spinti dalla paura a fare un ri-entro prematuro e sfavorevole. Solo riconoscendolo, si può mantenere quello stato di concentrazione calma e passiva necessaria per un ri-entro favorevole. Ecco perché vengono dati molti punti per il riconoscimento. Se ne fallite uno, è sempre possibile alla fine riuscire in un altro. Quindi, questi insegnamenti dovrebbero essere attentamente letti e ricordati bene.

Nelle sezioni seguenti, sono descritte alcune delle caratteristiche esperienze del Terzo Bardo. E poi, nella IV Parte sono date istruzioni appropriate per ciascuna sezione. A questo stadio della sessione psichedelica, il viaggiatore di solito è in grado di dire verbalmente alla guida ciò che sta sperimentando, così che gli possono essere lette le sezioni adeguate. Una guida saggia può spesso sentire la precisa natura della lotta dell'ego, senza che le siano dette parole. Di norma, il viaggiatore non sperimenterà tutti questi stati, ma solo uno o alcuni di loro; oppure, talvolta il ritorno alla realtà può prendere svolte completamente nuove ed insolite. In tal caso, dovrebbero essere enfatizzate le istruzioni generali per il Terzo Bardo. Vedi **TERZO BARDO: ISTRUZIONI PRELIMINARI**.

I) Descrizione Generale del Terzo Bardo

Normalmente, la persona scende, passo dopo passo, in stati di coscienza sempre più bassi (e più compressi). Ogni passo in giù può essere preceduto da un mancamento nell'incoscienza. La discesa può essere occasionalmente improvvisa, e la persona si sentirà sbalottata all'indietro in una visione di realtà che, per contrasto con le fasi precedenti, sembrerà ottusa, statica, dura, angolare, brutta, e simile ad un teatrino di burattini. Tali cambiamenti possono indurre paura ed orrore, e si può lottare disperatamente per riottenere la realtà consueta. Si può perfino essere intrappolati in prospettive irrazionali o bestiali che poi dominano l'intera coscienza. Questi stretti elementi primitivi sorgono da aspetti della propria storia personale che di solito sono repressi. La coscienza più illuminata dei primi due Bardo, e gli elementi civilizzati dell'ordinaria vita da svegli, sono archiviati in favore di primitivi e potenti impulsi ossessivi, che difatti sono solamente parti istintuali affievolite ed incoerenti della totale personalità del viaggiatore. La suggestionalità della coscienza di Bardo li fa sembrare onnipotenti ed opprimenti.

D'altra parte, il viaggiatore può anche sentire che lui possiede poteri supernormali di percezione e movimento, che può compiere miracoli, straordinarie capacità di controllo del corpo, ecc. Il Libro Tibetano attribuisce definite facoltà paranormali alla coscienza del viaggiatore del Bardo, e le spiega con il fatto che la coscienza-di-Bardo include elementi del futuro, oltreché del passato. Quindi, è detto che siano possibili chiaroveggenza, telepatia, ESP, ecc. L'evidenza oggettiva non indica se questo senso di aumentata percettività sia vera o illusoria. Noi lasciamo perciò questa questione aperta, affinché venga decisa dall'evidenza empirica.

Questo quindi è il primo punto di riconoscimento del Terzo Bardo. La sensazione di percezione e poteri supernormali. Presumendo che essi siano validi, il manuale avverte il viaggiatore di non essere affascinato dai suoi poteri elevati, e di non esercitarli. Nelle pratiche yogiche, il Lama più avanzato insegna al discepolo di non sforzarsi per poteri psichici di questa natura, per la loro stessa salute; perché, finché il discepolo non è moralmente pronto per usarli saggiamente, essi diventano un serio impedimento al suo più alto sviluppo spirituale. Almeno, non finché la natura egoista dell'uomo, coinvolta nel gioco samsarico, sia completamente dominata, ed egli sia ben cauto nell'usarli. Un secondo segno dell'esistenza del Terzo Bardo sono le esperienze di panico, tortura e persecuzione. Esse sono distinte dalle visioni adirate del Secondo Bardo, per il fatto che sembrano comportare definitivamente "l'ego incapsulato nella stessa pelle della persona". La mente che controlla manipolative figure e demoni di orrendo aspetto può essere allucinata. La forma che questi demoni torturanti prendono dipenderà dallo sfondo culturale della persona. Laddove i Tibetani vedevano demoni e bestie feroci, l'Occidentale può vedere un impersonale apparato che lo sta macinando, o strumenti che lo spersonalizzano e lo controllano di diverse varietà futuristiche. Similmente, verranno visioni di distruzione del mondo, modi di morire con modalità da fantascienza, e allucinazioni di essere sommersi da poteri distruttivi; e orridi suoni di apparecchiature che controllano la mente, di macchinari che fanno sorgere la nebbia, di mari in burrasca con orribili onde, di fuoco ruggente e di venti che soffiano fieri, e di risate beffarde.

Quando arrivano questi suoni e queste visioni, il primo impulso sarà di fuggire da loro in panico e terrore, senza preoccuparsi di dove si va, ma solo con la voglia di andar fuori. Nell'esperienza psichedelica con droghe, a questo punto, la persona può supplicare o chiedere di essere portata "fuori da essa" tramite antidoti e tranquillanti. La persona può vedersi come se sta precipitando giù in profondi e terrorizzanti precipizi. Questi simboleggiano le così dette 'cattive passioni' che, come narcotici, schiavizzano e legano l'umanità nella rete-gioco dell'esistenza (cioè, il samsara): esse sono, rabbia, concupiscenza, stupidità, orgoglio, egoismo, gelosia, e controllo del potere. Tali esperienze, proprio come il precedente aumentato potere, dovrebbero essere considerate come caratteristiche di riconoscimento del Terzo Bardo. Uno non dovrebbe rifiutare il dolore, né

intrattenere il piacere. Tutto quello che è necessario è il riconoscimento – e quel riconoscimento dipende dalla preparazione.

Il terzo segno è una sorta di infelice vagare senza pace, che può essere puramente mentale o comportare effettivo movimento fisico. La persona sente come se viene spinta da venti (i venti del karma) o meccanicamente deviata di lato. Possono esservi brevi soste in certi luoghi o scene nel mondo “ordinario” umano. Come una persona che viaggia da sola di notte lungo una strada statale, che è attenta ai segnali stradali, ai grandi alberi isolati, alle case, ai ponti, alle chiese, ai bar ed ai negozi, ecc., la persona nel periodo di ri-entro ha esperienze simili. Essa può chiedere di ritornare ai familiari luoghi di ritrovo nel mondo umano. Ma qualunque simile sistemazione esteriore è temporanea e presto la peregrinazione senza sosta ricomincerà. Si può addivenire al disperato desiderio di telefonare o contattare in altri modi la propria famiglia, il proprio dottore, gli amici, ed appellarsi ad essi per farci uscire da quello stato. Tuttavia, si dovrebbe resistere a questo desiderio. La guida e gli altri amici viaggiatori possono essere di migliore aiuto. Non si dovrebbe cercare di coinvolgere gli altri nel proprio mondo allucinatorio. In ogni modo, questo tentativo andrà a vuoto, poiché gli estranei di solito non sono in grado di capire quello che ci sta accadendo. Inoltre, già solo riconoscere questi desideri come manifestazioni del Terzo Bardo è il primo passo verso la liberazione.

Una quarta esperienza, piuttosto comune, è la seguente: la persona può sentirsi stupida e piena di pensieri incoerenti, mentre chiunque altro sembra essere perfettamente sapiente e saggio. Questo porta a sentimenti di colpa e inadeguatezza e, in estremo, ad una Visione di Giudizio, che sarà descritta sotto. Questo sentirsi stupidi è soltanto il naturale risultato della limitata vista sotto cui la coscienza sta operando in questo Bardo. A questo punto, una calma accettazione ed una rilassata fiducia renderanno abile il viaggiatore per ottenere la liberazione.

Un'altra esperienza, il quinto segno di riconoscimento, che è specialmente impressionante se accade all'improvviso, è la sensazione di essere morti, tagliati fuori dalla vita circostante, pieni di apprensione. La persona con una scossa può svegliarsi da quella abulia, simile ad una trance, e sperimentare se-stessa e gli altri come esanimi robot, che compiono insignificanti e legnosi gesti. Egli può sentire di non poter mai più ritornare e si lamenterà per il suo misero stato. E tali fantasie saranno riconosciute come tentativi dell'ego di riottenere il controllo. Nel vero stato di ego-morte, come accade nel Primo o Secondo Bardo, tali lamentele non sono mai emesse.

Come sesto segno, si può avere la sensazione di essere oppressi, o schiacciati, o spremuti in crepe e fessure tra pietre e massi. Oppure, la persona può sentire una sorta di rete metallica o gabbia che la rinchioda. Questo simboleggia che un ego-robot sta tentando prematuramente di entrare, essendo inabile o impreparato a trattare con la coscienza espansa. Perciò, si dovrebbe rilassarsi contro il paventato desiderio di ripossedere un ego.

Un settimo aspetto è una sorta di grigia luce crepuscolare che si diffonde dappertutto, e che è in marcato contrasto alle luci brillanti ed ai colori radianti dei primi stadi del viaggio. Gli oggetti, anziché risplendere, ardendo e vibrando, ora sono ottusamente colorati, sciatti e spigolosi. Se si ha qualche difficoltà, sarà bene leggere il passaggio sulle: **ISTRUZIONI PRELIMINARI DEL TERZO BARDO**, che contengono le istruzioni generali per il Terzo Bardo e affermano le sue caratteristiche di riconoscimento. Alcuni, o tutti i passaggi, possono essere letti quando la guida sente che il viaggiatore sta cominciando a ritornare all'ego.

II) Visioni del Ri-entro

Nella sezione precedente furono descritti i sintomi del ri-entro, quei segnali che indicano che il viaggiatore sta cercando di riguadagnare il suo ego. In questa sezione sono descritte le visioni dei tipi di ri-entro che si possono fare. Il manuale Tibetano fa capire che il viaggiatore alla fine ritornerà ad uno dei sei mondi del gioco-di-esistenza (il samsara). Cioè, il ri-entro all'ego, che può accadere in uno di questi sei livelli, o come uno dei sei tipi di personalità. Due di questi sono più alti dell'ordinario stato umano, e tre sono più bassi. Il più alto, il livello più illuminato, è quello dei *deva*, che è quello che gli Occidentali chiamerebbero dei santi, saggi o divini Maestri. Essi sono le persone più illuminate che abbiano camminato sulla Terra. Gautama Buddha, Lao Tse, Cristo, e pochi altri. Il secondo livello è quello degli *asura*, che può essere chiamato quello dei titani o eroi, persone con un grado più che umano di potere e visione. Il terzo livello è quello dei più normali esseri umani, che lottano nelle reti del gioco samsarico, e che di quando in quando possono liberarsi. Il quarto livello è quello delle primitive incarnazioni animalesche. In questa categoria vi sono il cane ed il gallo, simboli dell'iper-sessualità concomitante con gelosia; il maiale, che simboleggia la concupiscente stupidità e sporcizia; l'industriosa e risparmiatrice formica; gli insetti o i vermi che significano la tendenza a dar fastidio ed a strisciare; il serpente, che balena di rabbia; la scimmia, col suo potere primordiale di smaniare e infuriarsi; il ringhioso "lupo delle steppe"; l'uccello, che vola liberamente. Molti di più potrebbero essere enumerati. In tutte le culture del mondo, le persone hanno assunto identità ad immagine degli animali. Nei sogni d'infanzia questo è un processo familiare a tutti. Il quinto livello è quello dei *preta*, spiriti nevrotici e frustrati, che inseguono sempre desideri insoddisfatti; il sesto e più basso livello è l'inferno, o la psicosi. Meno dell'uno per cento di esperienze che trascendono l'ego si risolvono nella santità, o nella psicosi. La maggior parte delle persone ritornano al normale livello umano.

Secondo il *Libro Tibetano dei Morti*, ognuno dei sei mondi del gioco, o livelli di esistenza, è poi associato con un caratteristico tipo di imprigionamento, da cui le esperienze di non-gioco danno una provvisoria libertà: (1) L'esistenza come deva o santo, anche se più desiderabile delle altre, si porta sempre dietro un ricorrente desiderio di piacere, l'estasi del gioco libero; (2) L'esistenza come asura, o titano, è concomitante con una incessante guerra eroica; (3) L'essere indifesi e finire in schiavitù sono la caratteristica dell'esistenza animale; (4) I tormenti degli insoddisfatti desideri e necessità sono caratteristica dell'esistenza dei preta, o spiriti infelici; (5) Caratteristici impedimenti dell'esistenza umana sono inerzia, compiaciuta ignoranza, o i vari tipi di handicap fisici e/o psicologici.

Secondo il Bardo Thodrol, il livello uno è predestinato, perché è determinato dal proprio karma. Durante il periodo del Terzo Bardo appaiono segnali premonitori e visioni dei diversi livelli, però quello verso il quale ci si sta dirigendo appare più chiaramente. Per esempio, il viaggiatore può sentirsi pieno di potere divino (asura), o può sentirsi invaso da impulsi primitivi o bestiali, o può sperimentare quella onnipervasiva frustrazione dei nevrotici infelici, o rabbrivire alle torture di un inferno auto-creato. L'opportunità di fare un favorevole ri-entro aumentano se al processo si permette di prendere il suo proprio corso naturale, senza sforzi o lotte. Si dovrebbe evitare di perseguire o rifiutare qualsiasi visione, ma con calma meditare sulla conoscenza che tutti i livelli esistono anche nel Buddha.

Si possono riconoscere ed esaminare i segni appena appaiono, ed averne un grande insegnamento in un tempo davvero breve. Anche se non sarebbe molto saggio lottare contro o rifiutare le visioni che arrivano in questo periodo, sarebbe meglio prima leggere le ISTRUZIONI PER LE VISIONI DEL RI-ENTRO, che sono progettate per aiutare il viaggiatore a riguadagnare la trascendenza del Primo Bardo. In questo modo, se la persona si accorge che sta per ritornare all'ego o alla personalità, che trova inappropriati al suo nuovo stato di conoscenza, egli può, seguendo le istruzioni, prevenire tutto ciò e fare un nuovo ri-entro.

III) L'Influenza determinante del Pensiero

Da tale confronto, può essere ottenuta la liberazione, benché in precedenza non fosse possibile.

Tuttavia, anche se dopo questi confronti la liberazione non è ottenuta, è essenziale un ulteriore impegno e una continua applicazione. Potreste sentire l'attaccamento ai possedimenti materiali, ai vecchi giochi e attività egoiche, e se non lo sentite, è perché le altre persone sono ancora coinvolte in interessi a cui voi avete rinunciato, e ciò colpirà l'equilibrio psicologico in modo tale che, anche se destinati a ritornare ad un livello più alto, voi vorrete davvero rientrare nel mondo al livello più basso degli spiriti insoddisfatti (nevrosi). D'altra parte, anche se vi sentite attaccati ai giochi mondani a cui avete rinunciato, non sarete più capaci di giocarli, ed essi non saranno di nessuna utilità per voi. Perciò abbandonate la debolezza e l'attaccamento ad essi; gettateli via completamente; cancellateli dal vostro cuore. Non importa chi possa star godendo i le vostre ricchezze, o abbia preso il vostro ruolo, non abbiate sentimenti di avarizia o gelosia, ma siate ben preparati a cederle volentieri. Pensate che voi le state offrendo alla vostra libertà interna ed alla vostra coscienza espansa. Sopportate il nudo senso di non-attaccamento, senza debolezze né bramosie.

Inoltre, quando le attività degli altri membri della sessione sono sbagliate, incuranti, distraenti e poco attente, quando l'accordo o il contratto è rotto, quando manca la purezza di intenzione da parte di qualche partecipante, e frivolezza e rilassamento vi prendono (tutto ciò può essere chiaramente visto dal viaggiatore del Bardo), voi potreste sentire scarsità di fede e cominciare a dubitare delle vostre credenze. Voi sarete in grado di percepire qualunque ansia o timore, ogni azione egoistica, ogni condotta ego-centrica e comportamento manipolativo. Potreste pensare: "Ahimè! mi stanno facendo diventare falso, mi hanno ingannato e mi ingannano". Se penserete così, diventerete estremamente depressi, e per il grande risentimento voi diventerete increduli e perderete la fede, anziché restare amorevoli ed essere umilmente fiduciosi. Poiché ciò colpisce l'equilibrio psicologico, il ri-entro sarà effettuato certamente ad un livello poco gradevole.

Il pensare così non solo non sarà di nessun aiuto, ma farà grande danno. Per quanto improprio possa essere il comportamento degli altri, voi pensate così: "Che? Come possono le parole di un Buddha essere improprie? È come il vedere riflessi in un specchio le macchie che io vedo sulla mia faccia; i miei stessi pensieri devono essere impuri. Mentre questi altri sono nobili nel corpo, santi nel parlare, ed il Buddha è all'interno di essi: le loro azioni sono lezioni per me". Il pensare così, vi restituisce fiducia nei vostri compagni ed esercita sincero amore verso di essi. Dopo ciò, qualunque cosa essi faranno sarà di vostro beneficio. L'esercizio di questo tipo di amore è molto importante; non dimenticatelo!

Perdipiù, anche se foste destinati a ritornare ad un livello più basso e già state dirigendovi verso quell'esistenza, però, tramite le buone azioni di amici, parenti, partecipanti, abili insegnanti, che si dedicano con tutto il cuore alla corretta esecuzione di rituali benefici, per sua propria virtù, la gioia del vostro sentimento grandemente rallegrato nel vederli, colpirà così il vostro equilibrio psicologico che, anche se state andando verso il basso, potrete ancora risollevarvi ad un livello più alto e più felice. Perciò, non dovrete creare pensieri egoistici, ma esercitare pura affettività ed umile fede verso tutti, in modo imparziale. Questo è estremamente importante. Siate quindi estremamente accurati. In ciascuna fase del Terzo Bardo, ma particolarmente se il viaggiatore sta reagendo con sospetto o risentimento agli altri membri del gruppo, o ai suoi propri amici e parenti, sono utili le ISTRUZIONI PER L'INFLUENZA DETERMINANTE DEL PENSIERO.

IV) Visioni del Giudizio

Potrebbe venire una visione di un giudizio: il Terzo Bardo biasima il gioco. “Potrai contare il tuo buon genio e le buone azioni con dei ciottoli bianchi, il cattivo genio e le cattive azioni con dei ciottoli neri”. La scena del giudizio è la parte centrale di molti sistemi religiosi, e la visione può assumere diverse forme. E’ probabile che gli Occidentali possano vederla nella più nota versione Cristiana. I Tibetani ne danno un’interpretazione psicologica, come per tutte le altre visioni. Il Giudice, o Signore della Morte, simboleggia la stessa coscienza nell’austero aspetto di amore per la rettitudine ed imparzialità. Lo “Specchio del Karma” (il Cristiano Libro del Giudizio), che è consultato dal Giudice, è la memoria. Diverse parti dell’ego verranno avanti, alcune che daranno deboli scuse per ribattere le accuse, altre che attribuiscono i più scialbi motivi alle varie azioni, contandole apparentemente come neutrali tra le nere; altre ancora che offrono giustificazioni o richieste di perdono. Lo specchio della memoria riflette chiaramente; menzogne e sotterfugi non saranno di alcun profitto. Però, non siate spaventati, non dite bugie, affrontate tutta la cosa senza paura.

Ora, voi potreste immaginarvi circondati da figure che vorrebbero tormentarvi, torturarvi o ridicolizzarvi (le “Furie Esecutive del Signore della Morte”). Queste figure impietose possono essere interne o riguardare le persone intorno a voi, viste come spietate, beffarde, oppressive. Ricordate che paura, colpa, persecuzione (le figure beffarde) sono le vostre stesse allucinazioni. Messe in moto dal vostro stesso senso di colpa. La vostra personalità è un aggregato di modelli di pensiero e vacuità. In realtà, non può essere danneggiata né ferita. “Le spade non possono forarla, né il fuoco può bruciarla”. Liberatevi dunque dalle vostre stesse allucinazioni. In realtà, non c’è nessuna tale cosa come il Signore della Morte, o un Dio che dispensa la Giustizia, né un demone o spirito. Agite così in modo da riconoscere questo. Riconoscete che siete nel Terzo Bardo. Meditate sul vostro simbolo ideale.

Se non sapete come meditare, allora dovete semplicemente analizzare con la massima cura la vera natura di quello che vi sta spaventando: La “realtà” non è nient’altro che Vacuità (*Dharma-Kaya*). Questa Vacuità non è la vacuità di un Inesistente Nulla, ma la vacuità della reale natura di cui ci si sente impauriti, e di prima che la nostra coscienza splendesse più chiaramente e lucidamente [lo stato mentale noto come “*Sambhoga-Kaya*”]. In quello stato si sperimenta, con insopportabile intensità, Vacuità e Luminosità inseparabili – la Vacuità risplendente per natura e la Luminosità inseparabile dalla Vacuità - uno stato di Coscienza Primordiale e Non-modificata, che è l’*Adi-Kaya*. Ed il potere di questa, che risplende ovunque inostruita, irradierà dappertutto; e questo è il *Nirmana-Kaya*.

Questi appellativi riguardano la Saggezza Fondamentale degli Insegnamenti del Bardo Thodrol. In tutti i Sistemi Tibetani di Yoga, la realizzazione della Vacuità è l’unico grande scopo. Quando lo si realizza, si raggiunge l’incondizionato *Dharma-Kaya*, o “Divino Corpo di Verità”, lo stato primordiale dell’Increato, della Coscienza Assoluta ultra-mondana. Il Dharma-Kaya è il Supremo dei tre corpi del Buddha e di tutti i Buddha ed Esseri che hanno l’illuminazione perfetta. Gli altri due corpi sono il *Sambhoga-Kaya* o “Divino Corpo di Perfetta Dotazione” e il *Nirmana-Kaya* o “Divino Corpo di Incarnazione”. (*Adi-Kaya* è sinonimo di Dharma-Kaya). Il Dharma-Kaya è Essenziale Saggezza primordiale e senza-forma; è vera esperienza libera da ogni oscuramento o errore inerente o fortuito. Esso include Nirvana e Samsara, che sono stati polari di coscienza, ma nel reame della pura coscienza identica. Il Sambhoga-Kaya incarna, come nei cinque Dhyani

Buddha, Saggezza Riflessa o Modificata; ed il Nirmana-Kaya incarna, come nei Buddha Umani, Saggezza Pratica o Incarnata. Tutti gli Esseri Illuminati che sono rinati con la piena coscienza in questo, o in qualche altro mondo, come operatori per il miglioramento delle creature loro simili, sono detti ‘Incarnazioni del Nirmana-Kaya’. Il Lama Kazi-Dawa-Samdub, traduttore del Bardo Thodrol, sostenne che l’Adi-Buddha, e tutte le divinità associate col Dharma-Kaya, non devono essere considerate come divinità personali, ma personificazioni di primordiali forze universali, leggi naturali o influenze spirituali. “Nell’illimitato panorama dell’esistente Universo visibile, ogni qualunque

forma che appaia, qualsiasi suono che vibri, qualunque radianza che illumini, ed infine qualunque consapevolezza che conosca, sono tutti il gioco della manifestazione nel *Tri-Kaya*, il Triplice Principio della Causa di Tutte le Cause, la Trinità Primordiale. Compenetrando tutte le cose, essa è l'Onnipervadente Essenza dello Spirito, che è la Mente Assoluta. Essa è non-creata, impersonale, auto-esistente, immateriale ed indistruttibile". Il Tri-Kaya è la Trinità esoterica e corrisponde al principio esoterico della Trinità di *Buddha, Dharma e Sangha* (o la nostra stessa divinità, questo manuale, e i vostri compagni di Dharma). Se il viaggiatore lotta contro le colpe e soffre le allucinazioni, possono essere lette le ISTRUZIONI PER LE VISIONI DEL GIUDIZIO.

V) Visioni Sessuali

Visioni sessuali sono estremamente frequenti durante il Terzo Bardo. Si possono vedere, o immaginare, maschi e femmine accoppiarsi. [Secondo Jung (*Commentario Psicologico al Libro Tibetano dei Morti*, ediz. Evans-Wentz, p. xiii), "la teoria di Freud è il primo tentativo di investigare dal basso, fatto in Occidente, dalla sfera dell'istinto animale, il territorio psichico che nel Lamaismo Tantrico corrisponde al Sidpa Bardo". La visione descritta qui, in cui la persona vede i propri genitori mentre eseguono il rapporto sessuale, corrisponde alla "scena primordiale" nella psicoanalisi. A questo livello, quindi, si comincia a vedere una straordinaria convergenza tra la psicologia Orientale e quella Occidentale. Si noti anche la precisa corrispondenza con la teoria psicoanalitica del Complesso di Edipo]. Questa visione può essere interna o può coinvolgere le persone che vi stanno intorno. Potreste avere allucinazioni orgiastiche di gruppo e sperimentare sia desiderio che vergogna, attrazione e disgusto. A questo punto potreste chiedervi che tipo di prestazioni sessuali dovrete eseguire voi, e potreste avere dei dubbi sulla vostra capacità a compierle. Quando accadono queste visioni, ricordatevi di trattenervi dall'azione e non fatevi prendere dall'attaccamento. Siate fiduciosi e potrete fluire dolcemente col flusso della corrente. Abbiate fiducia nell'unità della vita e nei vostri compagni.

Se tenderete di rientrare nel vostro vecchio ego, sia che da queste visioni siete attratti o anche se provate repulsione, e se cercherete di unirvi o scappare dall'orgia, voi vi state allucinando, e rientrerete ad un livello animale o nevrotico. Se diventate consapevoli della vostra "mascolinità", sarà sperimentato odio per il padre insieme con gelosia e attrazione verso la madre; se invece divenite consapevoli della vostra "femminilità", sarà sperimentato odio per la madre insieme con attrazione e desiderio verso il padre. Può darsi che sia inutile dire che questo tipo di sessualità egocentrica ha poco in comune con la sessualità delle esperienze transpersonali. L'unione fisica può essere una manifestazione o espressione di unione cosmica.

Qualche volta, visioni di unione sessuale possono essere seguite da visioni di concepimento – voi potreste visualizzare realmente lo sperma che si unisce con l'uovo, di vita intra-uterina e di nascita attraverso l'utero. Alcune persone dichiarano di aver ri-vissuto la loro stessa nascita fisica nelle sessioni psichedeliche e, occasionalmente, per confermare tali rivelazioni ne è stata dimostrata l'evidenza. Se poi sia andata o meno così, rimane una questione da venir dimostrata con l'evidenza empirica. Altre volte, le visioni di nascita saranno chiaramente simboliche – ad es., la fuoriuscita da un bozzolo, o rompendo un guscio, ecc.

Se la visione di nascita è costruita dalla memoria o fantasia, il viaggiatore psichedelico dovrebbe cercare di riconoscere i segni che indicano il tipo di personalità che sta per rinascere. In ogni caso, al viaggiatore che sta lottando contro le allucinazioni sessuali possono essere lette le: ISTRUZIONI PER LE VISIONI SESSUALI.

VI) Metodi per Prevenire il Ri-entro

Anche se molti confronti e punti di riconoscimento sono stati dati, la persona può essere mal-preparata e star ancora vagando per tornare indietro alla realtà-gioco. A questo punto, è più conveniente posticipare il ritorno il più tardi possibile, aumentando così il grado di illuminazione nella successiva personalità. Per questa ragione, vengono dati quattro metodi meditativi per prolungare lo stato di ego-perdita. Questi sono: (1) meditazione sul Buddha, o sulla guida; (2) concentrazione sulle buone azioni; (3) meditazione sull'illusione; e (4) meditazione sulla Vacuità. Vedansi i QUATTRO METODI DI PREVENIRE IL RI-ENTRO. Ciascuno cerca di portare indietro il viaggiatore al flusso centrale di energia del Primo Bardo, dal quale lui è stato separato dai coinvolgimenti con i giochi dell'ego. Ci si può chiedere come questi metodi meditativi che per la persona ordinaria sembrano difficili, possano essere efficaci. La risposta data nel Bardo Thodrol Tibetano è che a causa dell'aumentata suggestionabilità ed apertura della mente nello stato psichedelico, questi metodi possono essere usati da chiunque, a prescindere dalla capacità intellettuale o dall'abilità nella meditazione.

VII) Metodi di Scegliere la Personalità del Dopo-Sessione

Scegliere l'ego del dopo-sessione è un'arte estremamente profonda e non dev'essere intrapresa spensieratamente o con la fretta. Uno non dovrebbe far ritorno mentre fugge da tormentatori allucinati. Un simile ri-entro tenderà a riportare la persona ad uno dei tre livelli più bassi. Uno dovrebbe prima bandire la paura visualizzando la figura protettiva del proprio Buddha; poi fare una calma ed imparziale scelta. La limitata pre-conoscenza disponibile al viaggiatore dovrebbe essere usata per fare una scelta saggia. Nella tradizione Tibetana ognuno dei livelli della gioco-esistenza è associato con un particolare colore ed anche a certi simboli geografici. Questi possono essere diversi per gli Occidentali del ventesimo-secolo. Ogni persona deve imparare a decodificare la sua propria mappa interna. Gli indicatori Tibetani possono essere usati come un punto iniziale. Lo scopo è chiaro: uno dovrebbe seguire i segni dei tre più alti tipi di esistenza ed evitare quelli dei tre più bassi. Uno dovrebbe seguire la luce e le visioni piacevoli ed evitare il buio e le visioni oscure e cupe.

Si dice che il mondo dei santi (i deva) risplenda con una luce bianca e sia preceduto da visioni di deliziosi templi e palazzi ingioiellati. Il mondo degli eroi (gli asura) ha una luce verde ed è segnalato da foreste magiche e immagini di fuoco. L'ordinario mondo umano ha una luce gialla. L'esistenza animale è prefigurata da una luce blu e da immagini di caverne e da profonde buche nella terra. Il mondo degli spiriti nevrotici o insoddisfatti (preta) ha una luce rossa e visioni di pianure desolate e di foreste incolte. Il mondo degli inferni emette una luce color del fumo ed è preceduto da suoni di gemiti, visioni di terre oscure, case bianche e nere e nere strade lungo le quali voi dovrete camminare.

Usate la vostra previdenza per scegliere una buona rinascita dopo la sessione. Non siate attirati verso il vostro vecchio ego. Se scegliete di inseguire il potere e lo status, oppure la saggezza e l'insegnamento, o invece la schiavitù, o qualsiasi altra cosa, fate una scelta imparziale, senza venire attratti o provare repulsione. Entrate nel gioco dell'esistenza con buona grazia, in modo volontario e libero. Lo si visualizzi come una magione celestiale, cioè, come una opportunità per esercitare l'estasi del gioco. Abbiate fede nella protezione delle divinità, dopodiché scegliete. La completa imparzialità è importante, perché voi potreste essere in errore. Un gioco che appare come buono può risultare più tardi cattivo. Completa imparzialità, libertà da bisogni o timori, assicurano che sia fatta una scelta saggia al massimo.

Non appena sarete ritornati, potrete vedere di fronte a voi il mondo in lungo e in largo, la vostra vita precedente, un pianeta pieno di oggetti ed eventi affascinanti. Ogni aspetto del viaggio di ritorno può essere una deliziosa scoperta. Presto sarete ritornati a coinvolgervi negli eventi mondani. La chiave

in questo viaggio di ritorno è semplicemente questa: prendetelo in un modo facile, lentamente, naturalmente. Godetevi ogni secondo. Non abbiate fretta. Non siate legati ai vostri vecchi giochi. Riconoscete di essere nel periodo del ri-entro. Non ritornate con pressione emotiva. Tutto quello che vedete e toccate può irradiare splendore e luce. Ogni momento può essere una scoperta gioiosa.

Qui finisce il Terzo Bardo, “Il Periodo del Ri-entro”

CONCLUSIONE GENERALE

Gli studenti ben-addestrati con comprensione spirituale avanzata, al momento dell'ego-morte potranno usare il Principio di "trasferimento" e non avranno bisogno di attraversare gli stati di Bardo successivi. Essi risorgeranno ad uno stato di illuminazione e rimarranno là in tutto l'intero periodo. Altri, che sono un pò meno esperti nella disciplina spirituale, riconosceranno la Chiara Luce nel secondo stadio del Primo Bardo e poi dopo otterranno la liberazione. Altri, ad un livello ancor meno avanzato, potranno essere liberati mentre sperimentano una delle visioni positive o negative del Secondo Bardo. Poiché vi sono molti punti di svolta, la liberazione potrà essere ottenuta in uno o l'altro, attraverso il riconoscimento dei momenti di confronto. Quelli con una connessione karmica molto debole, cioè quelli che sono stati coinvolti in giochi dominati dall'ego malvagio, dovranno vagare in giù fino al Terzo Bardo. Inoltre, molti altri punti per la liberazione sono stati tracciati. Le persone più deboli precipiteranno sotto l'influenza di colpa e terrore. Per queste persone più deboli vi sono vari gradi di insegnamenti per prevenire il ritorno alla routine-della pseudo-realtà, o almeno per poterla scegliere saggiamente. Attraverso l'applicazione dei metodi di visualizzazione descritti, esse dovrebbero essere in grado di sperimentare i benefici della sessione. Anche quelle persone le cui routine familiari sono primitive ed egocentriche, possono essere aiutate ad evitare l'entrata nel dolore. Una volta che hanno sperimentato, anche per un breve periodo, la grande bellezza ed il potere della libera consapevolezza, esse potranno, in un periodo successivo, incontrare una guida o un amico che le potranno iniziare per entrare nella Via.

Il modo in cui questo insegnamento è efficace, perfino per un viaggiatore già nel Sidpa Bardo, è il seguente: ogni persona ha un po' di residuo di giochi positivi e negativi (cioè, il karma). La continuità della coscienza è stata interrotta dalla morte dell'ego, per la quale la persona non era preparata. Gli insegnamenti sono come secchi messi sotto il tetto bucato da cui piove acqua e che ripristinano temporaneamente la continuità con il karma positivo. Come affermato prima, la estrema suggestionabilità o qualità distaccata della coscienza in questo stato, assicura l'efficacia dell'ascolto della dottrina. L'insegnamento inserito in questo Manuale può essere paragonato ad una catapulta che può lanciare la persona verso la mèta della liberazione. O come il muoversi di un grande tronco di legno che è così pesante che perfino cento uomini non possono portarlo, ma stando a galla sull'acqua può essere facilmente trasportato. O anche, è come controllare il morso e la corsa di un cavallo dall'uso di una briglia.

Quindi, questi insegnamenti dovrebbero essere vividamente impressi sul viaggiatore, ancora e ancora. Questo Manuale può essere usato anche in modo più generale. Dovrebbe essere letto e recitato il più spesso possibile e mandato a memoria quanto più possibile. Quando arriva l'ego-morte o la morte finale, riconoscetene i sintomi, si reciti a se-stessi il Manuale, e si rifletta sul significato. Se non potete farlo da soli, chiedete ad un amico di leggerlo per voi. Non c'è dubbio alcuno riguardo al suo potere liberatorio. Esso dà la libertà tramite il vedere e l'udire, senza alcun bisogno di rituali o complessa meditazione. Questo Profondo Insegnamento libera anche quelli con un gran cattivo karma, tramite il Sentiero Segreto. Non si dovrebbe dimenticare il suo significato e le sue parole, anche se si è inseguiti da sette mastini arrabbiati. Con questo Scelto Insegnamento, si ottiene lo Stato di Buddha al momento stesso dell'ego-perdita. Tutti i Buddha del passato, del presente e del futuro lo hanno cercato e lo cercano, essi non poterono, e né potranno trovare, una dottrina che possa trascendere questa.

Qui finisce il Bardo Thodrol, noto come il Libro Tibetano dei Morti

III. ALCUNI COMMENTI TECNICI SULLE SESSIONI PSICHEDELICHE

1) Uso di Questo Manuale

Una lettura preparatoria è il modo più importante di usare questo manuale. Avendo letto il Manuale Tibetano, possono immediatamente essere riconosciuti i sintomi e le esperienze, che altrimenti potrebbero essere terrorizzanti, solo a causa di mancanza di comprensione riguardo a ciò che sta accadendo. Il Riconoscimento è la parola chiave. In secondo luogo, questa guida può essere usata per evitare trappole paranoiche o per riottenere la trascendenza del Primo Bardo, se è stata persa. Se l'esperienza ha inizio con luce, pace, unità mistica, comprensione, e se continua così lungo questo sentiero, allora non c'è nessun bisogno di rileggere o ricordare questo manuale. Come una mappa geografica, lo si deve consultare soltanto quando il percorso è perduto, o quando lo vogliamo cambiare. Di solito, comunque, l'ego si aggrappa ai suoi vecchi giochi. Potrebbe esservi un momentaneo disagio o confusione. Se questo accade, gli altri che sono presenti non dovrebbero essere solidali né mostrare allarme. Dovrebbero essere preparati a restare calmi e frenare i loro "giochi di aiuto". In particolare, dovrebbe essere evitato il ruolo di "dottore".

Se, in qualche momento, vi trovaste a lottare per ritornare alla realtà di routine, potreste avere predisposto una persona più esperta, un viaggiatore, o un osservatore fidato, che vi legga parti di questo manuale. Appropriati passaggi da leggere durante la sessione, sono messi sotto, nella Parte IV. Ogni sezione descrittiva più importante del Libro Tibetano ha un adeguato testo di istruzione. Si possono pre-registrare selezionati passi e premere semplicemente il registratore quando si desidera. Lo scopo di questi testi di istruzione è di riportare il viaggiatore sempre all'originale trascendenza del Primo Bardo e di aiutarlo a mantenerla il più a lungo possibile.

Un terzo modo di usarlo sarebbe quello di costruire un "programma" per una sessione usando passaggi dal testo. Lo scopo sarebbe di riportare intenzionalmente il viaggiatore ad una delle visioni, o attraverso una sequenza di visioni. La guida o amico, potrebbero leggere gli attinenti passaggi, mostrare diapositive o ritratti, o simboliche figure di processi, suonare accuratamente musica scelta, ecc. Si può prevedere un'elevata arte di programmare sessioni psichedeliche, in cui manipolazioni simboliche e presentazioni condurrebbero il viaggiatore attraverso visionari ed estatici Rosari-di-Giochi.

2) Programmare una Sessione

Nel programmare una sessione, la prima domanda da farsi è: "Qual è lo scopo?". L'Induismo classico suggerisce quattro possibilità:

- (1) per accrescere potere personale, comprensione intellettuale, profondo 'insight' all'interno di sé e cultura, miglioramento di situazione di vita, veloce apprendimento, crescita professionale.
- (2) per il dovere, aiutare gli altri, offrire cura, riabilitazione, rinascita per gli umani.
- (3) per divertimento, godimento sensuale, piacere estetico, apertura interpersonale, esperienza pura.
- (4) per trascendenza, liberazione dall'ego e dai limiti dello spazio-tempo; conseguimento di unione mistica.

Questo manuale punta principalmente all'ultimo scopo - quello della liberazione-illuminazione. Quest'enfasi non preclude il conseguimento degli altri scopi - in effetti, esso garantisce il loro ottenimento perché l'illuminazione richiede che la persona sia in grado di andar oltre i problemi-giochi della personalità, del ruolo, e dello status professionale. L'iniziato può decidere in anticipo di

dedicare l'esperienza psichedelica ad una, l'altra o tutte le quattro mèta. In qualunque evento il manuale sarà di aiuto ed assistenza.

Se vi sono persone che hanno una sessione insieme, esse dovrebbero collaborare in accordo per la stessa mèta, o almeno essere consapevoli di una o l'altra mèta. Se poi sarà programmata la sessione allora i partecipanti dovrebbero essere d'accordo e designare collaborativamente un programma, oppure accordarsi così che un membro del gruppo possa fare la programmazione. Indesiderate manipolazioni da parte di uno dei partecipanti possono facilmente intrappolare altri viaggiatori nelle paranoiche illusioni del Terzo Bardo. Specialmente in una sessione individuale, il viaggiatore può anche desiderare di avere un'esperienza estroversa o introversa. In una estro-vertita esperienza trascendente, il 'sé' è estaticamente fuso con gli oggetti esterni (ad es. fiori, o le altre persone). Nello stato introverso, il 'sé' è estaticamente fuso con i processi interiori della vita (luci, onde-di-energia, eventi corporei, forme biologiche ecc.). Naturalmente, questi stati di estroversione o introversione possono essere negativi piuttosto che positivi, perché dipendono dall'attitudine del viaggiatore, che può essere principalmente concettuale o emotiva. Gli otto tipi così derivati di esperienze (quattro positive e quattro negative) sono stati assai più ampiamente descritti nelle Visioni da 2 a 5 del Secondo Bardo.

Per l'esperienza mistica estrovertita, nella sessione si dovrebbero portare oggetti o simboli, allo scopo di guidare la consapevolezza nella direzione desiderata. Candele, ritratti, libri, incensi, musica o passaggi registrati. L'esperienza mistica introvertita, invece, richiede l'eliminazione di ogni stimolazione; nessuna luce, nessun suono, nessun odore, e nessun movimento. Anche la maniera di comunicare con gli altri partecipanti dovrebbe essere concordata in precedenza. Ci si può accordare su certi segnali, indicanti silenziosamente la compagnia. Ci si può accordare per il contatto fisico – agganarsi le mani, o abbracciarsi. Questi metodi di comunicazione dovrebbero essere pre-ordinati per evitare giochi-malintesi che possono svilupparsi durante la accresciuta sensibilità della trascendenza dell'ego.

3) Le Droghe e i Dosaggi

Un'ampia varietà di piante e sostanze chimiche hanno effetti psichedelici ("manifestazioni della mente"). Le sostanze più usate sono qui elencate insieme agli adeguati dosaggi per un normale adulto di taglia media. Il dosaggio da prendere dipende, ovviamente, dallo scopo della sessione. Perciò vengono date due raffigurazioni. La prima colonna indica una dose che per una persona inesperta dovrebbe essere sufficiente per entrare nei trascendenti mondi descritti in questo manuale. La seconda colonna mostra una dose più piccola che può essere usata da persone più esperte o dai partecipanti di una sessione di gruppo.

LSD-25 (acido lisergico diethylamide) 200-500 microgrammi - 100-200 microgrammi

Mescalina 600-800 mg - 300-500 mg

Psilocibina 40-60 mg - 20-30 mg

Il tempo di assalto, quando le droghe sono prese oralmente a stomaco vuoto, è di circa 20-30 minuti per LSD e psilocibina, e da una a due ore per mescalina. La durata della sessione è di solito da otto a dieci ore per LSD e mescalina, e da cinque a sei ore per la psilocibina. Nel caso del **dimethyltryptamine** (DMT), iniettato intramuscolo in dosaggi di 50-60 mg, esso può dare un'esperienza equivalente a circa 500 microgrammi di LSD, che però dura solamente 30 minuti.

Alcune persone hanno trovato utile prendere altre droghe prima della sessione. Una persona molto ansiosa, per esempio, può assumere da 30 a 40 mg di **Librium**, all'incirca un'ora prima, per calmarsi

e rilassarsi. E' stata anche usata **methedrina** per indurre un piacevole, euforico umore prima della sessione. Talvolta, alle persone eccessivamente nervose è consigliabile fare ingerire le droghe a rate: per esempio, inizialmente possono essere presi 200 microgrammi di LSD, e un'ulteriore dose di 200 microgrammi può essere presa dopo che la persona si è abituata ad alcuni degli effetti dello stato psichedelico. Qualche volta può venire nausea. Di solito ciò è un sintomo mentale, che indica paura, e dovrebbe essere così considerato. Talvolta, comunque, particolarmente con l'uso di semi di **ipomoea** e **peyote**, la nausea può avere una causa fisiologica. Per prevenire questo fatto, possono essere presi in anticipo dei farmaci anti-nausea, come **Marezina**, **Bonamina**, **Dramamina** o **Tigan**.

Se durante una sessione una persona è intrappolata in un ripetitivo "gioco-di-routine", è talvolta possibile "rompere il set" somministrando 50 mg di **DMT**, o anche 25 mg di **Dexedrina** o **Methedrina**. Tali dosaggi supplementari, dovrebbero essere chiaramente dati solamente con la stessa conoscenza e beneplacito della persona. Se dovessero esservi emergenze esterne, 100, o 200 mg di **Thorazina**, o altri sedativi (tipo **phenothiazina**), faranno cessare gli effetti delle droghe psichedeliche. Gli antidoti non dovrebbero essere usati soltanto perché il viaggiatore, o la guida, sono spaventati. Anzi, dovrebbero essere lette le appropriate sezioni del Terzo Bardo. [Ulteriori e più particolareggiati suggerimenti riguardo ai dosaggi si possono trovare in un libro di Gary M. Fisher: "Some Comments Concerning Dosage Levels of Psychedelic Compounds for Psychotherapeutic Experiences", *Psychedelic Review*, I, no.2, pp. 208-218, 1963.]

4) La Preparazione

Le sostanze chimiche psichedeliche non sono **droghe** nel senso abituale del termine. Non c'è nessuna reazione specifica, nessuna conosciuta sequenza di eventi, somatici o psicologici. La reazione specifica ha poco a che fare con la chimica ed è per lo più una funzione di ambiente e preparazione. Migliore è la preparazione, più estatica e rivelatoria sarà la sessione. Nelle iniziali sessioni, e con persone non preparate, l'ambientazione - particolarmente le azioni degli altri - è molto importante. Con persone che si sono accuratamente e seriamente preparate, il setting è meno importante. Ci sono due aspetti del set: a lungo termine, ed immediato.

Un set a lungo termine è riferito alla storia personale, la personalità durevole. Il tipo di persona che si è - le proprie paure, desideri, conflitti, colpe, passioni segrete - determina il modo in cui si interpreta e si manipola qualunque situazione in cui si entra, inclusa la sessione psichedelica. Forse, più importanti sono i meccanismi di riflesso usati quando si tratta con l'ansia - le difese, le manovre protettive tipicamente assunte. Flessibilità, fiducia di base, fede religiosa, apertura umana, coraggio, calore interpersonale, creatività, sono caratteristiche che lasciano spazio alla facile e piacevole erudizione. Rigidità, abitudine a controllare, diffidenza, cinismo, grettezza, codardia, freddezza, sono caratteristiche che rendono minacciosa ogni nuova situazione. Molto più importante è l'insight. Non importa quanti record sono stati infranti, la persona che ha una qualche comprensione del suo stesso apparato per registrare, che può riconoscere quando esso non sta funzionando come vorrebbe, è più in grado di adattarsi a qualunque sfida - perfino al crollo improvviso del suo ego. La preparazione più accurata includerebbe una discussione delle caratteristiche della personalità e una pianificazione con la guida su come maneggiare le aspettate reazioni emotive, quando esse accadono.

Un set immediato è riferito alle aspettative sulla sessione stessa. La preparazione alla sessione è di importanza critica nel determinare come l'esperienza si svolge. La gente tende naturalmente ad imporre le proprie visioni personali e sociali del gioco su qualunque nuova situazione. Un accurato pensiero dovrebbe precedere la sessione per prevenire che vengano imposti dei set alquanto ristretti.

Le aspettative mediche. Alcuni soggetti mal-preparati inconsciamente impongono sull'esperienza un certo modello medico. Essi cercano i sintomi, interpretano ogni nuova sensazione in termini di

malattia/salute, mettono la guida in un ruolo-da-dottore, e, se si sviluppa l'ansia, richiedono una rinascita chimica – cioè, vogliono i sedativi. Occasionalmente, si sente parlare di casuali sessioni non-guidate e mal-progettate, che vanno a finire con il soggetto che chiede di essere ricoverato in un ospedale, ecc. E' perfino più di un provocatorio problema, se la guida assume un modello medico, controlla i sintomi e tiene in mente la necessità di ospedalizzare, come forma di protezione per se stessa. Il motivo per cui le persone prendono le droghe può essere una ribellione contro la convenzione. L'idea di fare qualcosa "fuori-del-comune", o vagamente esotico, è un set naïve che può dar colore all'esperienza.

Aspettative intellettuali sono appropriate quando i soggetti hanno avuto molte volte l'esperienza psichedelica. In effetti, il LSD offre vaste possibilità per accelerare l'apprendimento e la ricerca scientifico-eruditiva. Ma per le sessioni iniziali, reazioni intellettuali possono diventare trappole. Il Manuale Tibetano non si stanca mai di avvertire sui pericoli della razionalizzazione. "Spegnete la mente" è il miglior consiglio per i novizi. Controllare la propria coscienza è come le istruzioni sul volo. Dopo che si è imparato come muovere intorno la propria coscienza – nell'ego-perdita e ritorno alla volontà – allora poi gli esercizi intellettuali possono essere incorporati nell'esperienza psichedelica. L'ultimo stadio della sessione è il migliore per esaminare i concetti. L'obiettivo di questo particolare manuale è di liberarvi dalla vostra mente verbale per più tempo possibile.

Le aspettative religiose invitano lo stesso consiglio come nel set intellettuale. Inoltre, il soggetto nelle precedenti sessioni è stato meglio consigliato di fluire con la corrente, di restare "su" il più possibile, e posporre interpretazioni teologiche alla fine della sessione, o a sessioni successive.

Aspettative ricreative ed estetiche sono naturali. L'esperienza psichedelica, senza dubbio, offre momenti estatici che minimizzano qualsiasi 'gioco' personale o culturale. Sensazione pura può catturare la consapevolezza. L'intimità inter-personale raggiunge altezze Himalayane. Delizie estetiche - musicali, artistiche, botaniche, naturali - si elevano alla milionesima potenza. Però, tutte queste reazioni possono essere giochi dell'ego del Terzo Bardo: "Io, io sto avendo questa estasi. Come sono fortunato, io!". Simili reazioni possono diventare soffici trappole, che però impediscono al soggetto di giungere alla pura "ego-perdita" (del Primo Bardo) o alle glorie della Creatività del Secondo Bardo.

Aspettative programmate. Questo manuale prepara la persona a un'esperienza mistica secondo il modello Tibetano. I Saggi delle Catene Nevose (Himalaya) hanno sviluppato una sofisticata e più precisa comprensione della psicologia umana, e lo studente che studia questo manuale sarà direttamente orientato per un viaggio che è assai più ricco in scopo e significato di qualunque teoria psicologica Occidentale. Ciononostante, rimaniamo consapevoli che il modello coscienziale del Bardo Thodrol è un artificio umano, una allucinazione del Secondo Bardo, per quanto possa essere comunque grande il suo scopo.

Alcune raccomandazioni pratiche. Il soggetto dovrebbe mettere in conto almeno tre giorni per la sua esperienza; il giorno prima, il giorno della sessione, ed il giorno seguente. Questo tipo di pianificazione garantisce una riduzione della pressione esterna ed un più sobrio impegno per il viaggio. Parlare con altri che hanno già sperimentato il viaggio è una eccellente preparazione, anche se dovrebbe essere riconosciuta la qualità allucinatoria di tutte le descrizioni del Secondo Bardo. Osservare una sessione è un altro prezioso preliminare. L'opportunità di vedere gli altri durante e dopo una sessione ammorbidisce le aspettative. Leggere libri sull'esperienza mistica è un orientamento standard della procedura. Leggere i resoconti delle altrui esperienze è un'altra buona chance (Aldous Huxley, Alan Watt, e Gordon Wasson hanno scritto potenti resoconti).

La Meditazione è forse la migliore preparazione per una sessione psichedelica. Quelli che hanno passato molto tempo nel solitario tentativo di padroneggiare la mente, di eliminare il pensiero e di

arrivare a più alti stadi di concentrazione, sono i migliori candidati per una sessione psiche-delica. Quando avviene lo stato di ego-perdita, loro sono pronti. Essi riconoscono il processo come una fine attesa con impazienza, piuttosto che come uno strano evento mal-compreso.

5. L'Ambientazione (Setting)

La prima e più importante cosa da ricordare, nella preparazione di una sessione psichedelica, è di provvedere un setting che sia rimosso dai nostri consueti 'giochi' sociali ed interpersonali e che sia il più possibile libero da impreviste distrazioni ed intrusioni. Il viaggiatore dovrebbe assicurarsi di non venir disturbato da telefonate o visitatori, poiché spesso questi lo farebbero scuotere nell'attività allucinatoria. E' necessario che nell'ambiente vi sia sicurezza e riservatezza. Per far sì che l'esperienza funzioni per il suo naturale corso, dovrebbe essere messo in conto un certo periodo di tempo (di solito tre giorni) e momenti sufficienti per riflessioni e meditazione. È importante tenere tempo libero per tre giorni e fare in anticipo queste sistemazioni. Un ritorno troppo-frettoloso ai coinvolgimenti con il 'gioco' mondano annebbierà la chiarezza della visione e ridurrà il potenziale per imparare. Se l'esperienza è fatta con un gruppo, è assai utile restare insieme dopo la sessione per condividere e scambiare le esperienze.

Ci sono differenze tra sessioni serali e sessioni di giorno. Molte persone riportano di essere più agevolate di sera e che di conseguenza le loro esperienze sono più profonde e più ricche. La persona dovrebbe scegliere prima il periodo del giorno che ritiene più adeguato secondo il suo proprio temperamento. In seguito, potrà desiderare di sperimentare la differenza tra sessioni di notte e di giorno. Similmente, vi sono differenze tra sessioni all'interno o all'esterno. Ambienti naturali come giardini, spiagge, foreste, e paesaggi aperti hanno specifiche influenze a cui uno può o non può desiderare di incorrere. L'essenziale è di sentirsi il più comodamente possibile nell'ambiente circostante, sia nel proprio soggiorno o sotto un cielo stellato. Una familiarità con l'ambiente può aiutare a sentirsi fiduciosi nei periodi delle allucinazioni. Se la sessione è tenuta all'interno, si dovrebbe considerare la sistemazione della stanza e degli specifici oggetti che ci si può augurare di vedere e sentire durante l'esperienza. Inoltre, si dovrebbe in anticipo considerare la musica, le luci, nonché la disponibilità di cibo e bevande. La maggior parte delle persone riportano di non desiderare cibo durante il picco dell'esperienza, e poi, più tardi, preferiscono avere cibi semplici e antichi, come pane, formaggio, vino, e frutta fresca. Di solito la fame non è un problema. I sensi sono spalancati, ed il gusto e il profumo di un'arancia fresca sono indimenticabili.

Nelle sessioni di gruppo, la sistemazione della stanza è piuttosto importante. Di solito, alla gente non piace camminare o muoversi molto, e per un lungo periodo, perciò si dovrebbero disporre o letti o materassi, su cui sdraiarsi. La sistemazione dei letti o materassi può variare. Un buon suggerimento è di mettere le teste dei letti uniti insieme a formare una sorta di stella. Spesso, la disponibilità di un'altra stanza libera è ben accetta, per chi desidera stare in isolamento per un certo periodo. Se si desidera ascoltare musica o meditare su dipinti o oggetti religiosi, allora si dovrebbero sistemare queste cose, così che ognuno nel gruppo trovi piacevole ciò che sta sentendo o vedendo. In una sessione di gruppo, tutte le decisioni sugli scopi, l'ambientazione, ecc. dovrebbero essere prese con collaborazione e apertura.

6. La Guida Psichedelica

Per le sessioni iniziali, l'attitudine e il comportamento della guida è un fattore critico, perché essa possiede l'enorme potere di plasmare l'esperienza. Il soggetto, avendo la mente cognitiva sospesa, è in un elevato stato di suggestionabilità. La guida può muovere la consapevolezza con il minimo gesto

o reazione. Qui, la chiave del problema è l'abilità della guida di spegnere il suo proprio ego e i giochi sociali - in particolare, di attenuare i suoi stessi bisogni di potere e le sue paure. Essa dovrà essere rilassata, solida, accogliente, sicura. Dovrà avere la saggezza-Tao di una quiete creativa. 'Sentire' tutto e non fare nulla, salvo permettere che il soggetto senta la sua saggia presenza.

Una sessione psichedelica dura fino a dodici ore e produce momenti di intensa, intensa, intensa reattività. La guida non deve essere mai annoiata, cialtriera, intellettualizzante. Deve rimanere calma durante i lunghi periodi di turbinosa incapacità razionale. Essa è come a terra la Torre di Controllo di un aeroporto. Sempre là a ricevere comunicazioni e richieste dagli aerei che volano in alto. Sempre pronta ad aiutare a governare il loro volo, per aiutarli a raggiungere sani e salvi la loro destinazione. Un operatore-controllore-di-volo che imponga la sua propria personalità, i suoi propri giochi sui piloti non è ascoltato. I piloti hanno il loro proprio piano di volo, le loro proprie mète, e la Torre di Controllo è là, sempre in attesa di essere di aiuto. Così, il pilota è rassicurato nel sapere che laggiù vi è un esperto che ha guidato migliaia di voli, disponibile per aiutarlo. Ma, supponiamo che egli abbia ragione di sospettare che il controllore-di-volo abbia in mente i suoi propri motivi e stia manipolando l'aereo verso mète egoistiche. La sua sicurezza e la sua fiducia in lui si sbriciolerebbe. Non c'è bisogno di dire, allora, che la guida dovrebbe avere una considerevole esperienza nel guidare se-stessa e gli altri nelle sessioni psichedeliche. L'idea di somministrare droghe psichedeliche senza l'esperienza personale è immorale e pericoloso.

Il più grande problema affrontato in generale dagli esseri umani, e in particolare dalla guida psichedelica, è la paura. Paura dell'ignoto. Paura di perdere il controllo. Paura nell'affidarsi al processo genetico ed ai vostri compagni. Da studi fatti nella nostra stessa ricerca investigativa su sessioni guidate da altri - seri professionisti o avventurosi bohémien - noi siamo giunti alla conclusione che quasi tutte le reazioni negative del LSD sono state causate dalla paura da parte della guida che ha fatto aumentare la occasionale paura del soggetto. Quando la guida agisce per proteggere se-stessa, essa comunica la sua preoccupazione al soggetto.

La guida deve restare passivamente sensibile e intuitivamente rilassata per diverse ore. Questo è un difficile compito per la maggior parte degli Occidentali. Per questa ragione, noi abbiamo cercato dei modi per aiutare la guida a mantenere uno stato di vigile quietismo in cui possa essere bilanciata con pronta flessibilità. Il modo più sicuro di realizzare questo stato per la guida è di prendere una bassa dose della sostanza psichedelica insieme col soggetto. La procedura di routine è di avere una persona esperta che partecipi nell'esperienza ed un membro dello staff che sia presente nel controllo senza aiuto psichedelico. La conoscenza che una guida esperta sia "su" e tenga compagnia al soggetto, è di inestimabile valore; intimità e comunicazione; accompagnamento cosmico; la sicurezza di avere un pilota ben addestrato che vola vicino alla vostra ala; la sicurezza nelle profondità del subacqueo, in presenza di un esperto camerata.

Per nuovi soggetti non è raccomandabile che le guide prendano grandi dosi durante le sessioni. Meno esperta essa è, più probabile sarà il suo imporre al soggetto le allucinazioni del Secondo e Terzo Bardo. Questi intensi giochi colpiscono la guida esperta, che probabilmente è in uno stato di inconsapevole Vacuità. La guida è spinta allora nel campo allucinatorio del soggetto, e può avere difficoltà di orientamento. Durante il Primo Bardo non vi sono riconoscimenti familiari ben fissi, nessun luogo in cui mettere il proprio piede, nessun concetto solido su cui basare il proprio pensare. Tutto è un fluire. Una decisiva azione nel Secondo Bardo da parte del soggetto può strutturare il flusso della guida, se essa ha preso una dose pesante.

Il ruolo della guida psichedelica è forse il ruolo più eccitante ed ispiratore nella società. Essa è letteralmente un liberatore, una persona che procura l'illuminazione, che libera gli esseri umani dalla loro schiavitù interiore che dura tutta una vita. Essere presente al momento del risveglio, e condividere l'estatica rivelazione, quando il viaggiatore scopre lo stupore ed il timore del divino processo di vita,

è per molti la parte più gratificante da recitare nel dramma evolutivo. Il ruolo della guida psichedelica ha una blindata protezione contro la professionalità e il didattico 'esser-superiori-a-tutti'. La liberazione psichedelica è così potente che è oltre le ambizioni dei giochi terreni. Timore riverenziale e gratitudine - anziché l'orgoglio - è la ricompensa di questa nuova professione.

7. Composizione del Gruppo

L'uso più efficace di questo manuale è per l'esperienza di una persona insieme ad una guida. Il manuale, comunque, sarà utile anche in un gruppo. Quando usati in una sessione di gruppo, i seguenti suggerimenti saranno molto utili nella pianificazione. Ciò che è importante ricordare nell'organizzare una sessione di gruppo è di avere conoscenza e fiducia in tutti i viaggiatori del gruppo. Aver fiducia in sé e nei propri compagni è essenziale. Preparandosi ad un'esperienza con estranei, è molto importante condividere con essi tempo e spazio quanto più è possibile, prima della sessione. I partecipanti dovrebbero stabilire mete collaborative e esplorare in modo vicendevole le loro aspettative, le sensazioni e le esperienze del passato.

La grandezza del gruppo dovrebbe dipendere in qualche misura da quante esperienze hanno avuto i partecipanti. Inizialmente, sono preferibili piccoli gruppi a quelli più grandi. In ogni caso, esperienze di gruppo che eccedono le sei o sette persone sono evidentemente meno profonde e generano le allucinazioni più paranoiche. Progettando una sessione di gruppo, di cinque o sei persone, è preferibile avere almeno due guide presenti. Una prenderà la sostanza psichedelica e l'altra, che non la prende, serve come una guida esperta che si prende cura dei vari compiti, come cambiare i nastri, servire il cibo, ecc., e se necessario, leggere passi scelti dal manuale. Se è possibile, una delle guide dovrebbe essere una donna esperta che può provvedere ad offrire un'atmosfera di spirituale nutrimento e conforto. A volte, è consigliabile che la sessione iniziale di coppie sposate sia fatta separatamente per far sì che l'esplorazione della loro vita coniugale non domini la sessione. Con le esperienze nell'espansione di coscienza, il gioco del matrimonio, come gli altri, può essere esplorato per qualunque scopo - aumentare l'intimità, una più chiara e sincera comunicazione, l'esplorazione delle basi della sessualità, riappacificare la relazione, ecc.

IV. ISTRUZIONI PER L'USO DURANTE UNA SESSIONE PSICHEDELICA

ISTRUZIONI SUL PRIMO BARDO

O, tu, (nome del viaggiatore)

E' venuto per te il tempo di cercare nuovi livelli di realtà.

I giochi del tuo ego, e di (nome), stanno quasi per cessare.

Tu stai per essere messo faccia a faccia con la Chiara Luce

Tu sei prossimo a sperimentarla nella sua realtà.

Nello stato libero dall'ego, dove tutte le cose sono come il cielo vuoto e senza nubi,

E l'immacolato e nudo intelletto è come una trasparente Vacuità;

A questo punto, cerca di conoscere te-stesso e dimora in quello stato.

O, tu, (nome del viaggiatore),

Ciò che è chiamata 'morte dell'ego' sta per arrivarti.

Ricorda: questa è l'ora della morte e rinascita;

Approfitta di questa morte temporanea per ottenere lo stato perfetto -

L'Illuminazione. Concentrati sull'unità di tutti gli esseri viventi.

Mantieniti all'interno della Chiara Luce.

Usala per poter ottenere comprensione ed amore.

Se non puoi mantenere la beatitudine dell'Illuminazione,

E se stai scivolando indietro nel contatto col mondo esterno,

Ricorda: le allucinazioni che ora tu potrai sperimentare,

Le visioni e gli insight, ti insegneranno molto su te-stesso ed il mondo.

L'abituale velo della percezione sarà strappato davanti ai tuoi occhi.

Ricordati l'unità di tutte le cose viventi.

Ricorda la beatitudine della Chiara Luce.

Lascia che ti guidi attraverso le visioni di questa esperienza.

Lascia che ti guidi attraverso la tua nuova vita a venire.

Se ti senti confuso; fai appello alla memoria dei tuoi amici

Ed al potere della persona che tu ammiri di più.

O, tu, (nome del viaggiatore),
Tenta di raggiungere e mantenere l'esperienza della Chiara Luce.
Ricorda: La luce è l'energia della vita. L'infinita fiamma della vita.
Un immutabile turbine di colore che sorge può inglobare la tua visione.
Questa è l'incessante trasformazione dell'energia.
Il processo della vita. Non aver paura di esso.
Arrenditi ad esso. Unisciti ad esso. Esso è parte di te. E tu ne sei parte.
Ricordati anche: Aldilà dell'immobile e fluente elettricità della vita
Vi è la Realtà Ultima: La Vacuità.
La tua propria consapevolezza, non formata in nessuna cosa
Che possieda forma o colore, è naturalmente vuota.
La Realtà Finale. Il Sommo Bene. La Pace Totale. La Luce. La Radianza.
Il movimento è il fuoco della vita dal quale noi tutti veniamo.
Unisciti a Lui. Esso è parte di te.
Oltre la luce della vita vi è il silenzio pacifico della Vacuità.
La quieta beatitudine oltre tutte le trasformazioni. Il Sorriso di Buddha.
La Vacuità non è l'inesistenza. La Vacuità è essa stessa inizio e fine.
Non ostruita; brillante, elettrizzante, gioiosa.
La Coscienza di Diamante. Il Buddha Tutto-Bene.
La tua stessa coscienza, non formata in nessuna cosa,
E' Vacuità: nessun pensiero, nessuna visione, nessun colore.
L'intelletto che risplende, che è gioioso e silenzioso -
Questo stesso è lo stato di Perfetta Illuminazione.
La tua stessa coscienza, splendente, vuota ed inseparabile
Dal grande corpo di radianza, non ha nascita, né morte.
È la luce immutabile che i Tibetani chiamano Buddha Amitabha,
La consapevolezza del principio informale.
Ti basti sapere questo. Ciò è abbastanza.
Riconosci che la Vacuità della tua stessa coscienza è la Buddhità.
Mantieni questo riconoscimento e manterrai lo stato perfetto
Della divina Mente-del-Buddha.

ISTRUZIONI PRELIMINARI DEL SECONDO BARDO

Ricorda: In questa sessione sperimenterai tre Bardo,
Tre stati di perdita e assenza dell'ego.
Prima vi è la Chiara Luce della Realtà.
Poi vi saranno vari giochi di allucinazioni fantastiche.
In seguito, raggiungerai lo Stadio del Ri-entro.
In cui potrai ri-ottenere un ego.
O Amico,
Potrai sperimentare trascendenza dall'ego,
L'abbandono del tuo vecchio 'sé'.
Ma tu non sarai l'unico solo.
Prima o dopo, succederà a tutti.
Tu sei fortunato per avere gratuitamente questa precisa esperienza di rinascita.
Non aggrapparti per amore e debolezza al tuo vecchio 'sé'.
Anche se ti aggrappi alla tua mente, hai perso il potere per tenerla.
Non potrai ottenere niente lottando in questo allucinatorio mondo.
Non essere attaccato. Non essere debole.
Qualunque paura o terrore che possano venirti
Non dimenticare mai queste parole.
Mantieni il loro significato nel tuo cuore.
Vai avanti. Qui c'è il vitale segreto del riconoscimento.
O Amico, ricordati:
Quando corpo e mente si separeranno, sperimenterai un lampo di pura verità -
Sottile, scintillante, brillante,
Abbagliante, glorioso e terrificante nel suo irradiare,
Apparendo come un miraggio che sorge in un panorama primaverile.
Una corrente continua di vibrazioni.
Non essere atterrito da ciò, né terrificato, né impaurito.
Quella è la radianza della tua stessa vera natura.
Riconoscila, dunque.
Dal centro di quella radianza
Arriva il suono naturale della realtà,

Riverberando come mille tuoni che suonano simultaneamente.
Quello è il naturale suono del tuo stesso processo di vita.
Non essere atterrito da esso, né terrificato, né impaurito.
Ti basti sapere che queste apparizioni sono le tue stesse forme-pensiero.
Se tu non riconosci le tue proprie forme di pensiero,
Se tu hai dimenticato la tua preparazione,
Le luci ti atterriranno, i suoni ti impauriranno, i raggi ti terrorizzeranno,
Le persone intorno a te ti confonderanno.
Ricordati la chiave degli insegnamenti.
O Amico, tutti questi reami non sono venuti
Da un qualche luogo fuori dal tuo stesso 'sé',
Essi provengono dal tuo interno e risplendono su di te.
Ed anche le rivelazioni non sono venute da qualche altro posto;
Esse esistono dall'eternità all'interno delle facoltà del tuo stesso intelletto.
Riconoscile come essere di quella stessa natura.
La chiave per l'Illuminazione e la serenità, durante questo periodo
Di diecimila visioni è semplicemente questa: Rilassati.
Immergiti profondamente in esse.
Accetta gioiosamente la meraviglia della tua propria creatività.
Non essere attaccato, né impaurito,
Non essere attirato, e non provare repulsione.
Soprattutto, non far nulla riguardo alle visioni.
Esse infatti esistono solamente all'interno di Te!

ISTRUZIONI PER LA VISIONE 1: LA FONTE

(Gli occhi chiusi, gli stimoli esterni ignorati)

O nobilmente-nato, ascolta attentamente: La Radiante Energia del Seme
Da cui provengono tutte le forme viventi, essa ti sbatte e ti colpisce
Con una luce così brillante, che sarai appena in grado di guardarla.
Non esserne spaventato. Questa è la Fonte di Energia che sta irradiando
Da miliardi e miliardi di anni, manifestandosi sempre in forme diverse.
Accettala. Non cercare di intellettualizzarla. Non giocare con essa.
Ma unisciti a lei, e permettile di fluire attraverso di te.
Perditi all'interno di essa. Fonditi nell' Alone dell' Arcobaleno di Luce,
Nel centro della danza dell'Energia. Raggiungi la Buddhità,
Proprio stando nel Reame Centrale del Mondo Materiale.

ISTRUZIONI PER I SINTOMI FISICI

O Amico, ascolta attentamente.

I sintomi fisici che stai avendo non sono effetti della droga.

Essi indicano che tu stai lottando contro la consapevolezza

Di sensazioni che oltrepassano la tua normale esperienza.

Tu non puoi controllare queste onde-di-energia universali.

Lascia che le sensazioni si scioglano tutte aldisopra di te.

Diventa parte di esse. Sprofonda in loro ed attraverso loro.

Permetti a te stesso di pulsare con le vibrazioni che ti circondano.

Rilassati. Non lottare. I tuoi sintomi scompariranno

Non appena scompare ogni traccia di sforzo ego-centrato.

Accettali come la comunicazione del tuo stesso corpo.

Dai loro il Benvenuto. E godili ampiamente.

ISTRUZIONI PER LA VISIONE 2: IL FLUSSO INTERNO DEI PROCESSI ARCHETIPO

(Occhi chiusi, gli stimoli esterni ignorati; aspetti intellettuali)

O nobilmente nato, ascolta attentamente:

Il flusso della vita sta fluendo attraverso te.

Una parata senza fine di pure forme e suoni,

Abbagliante e brillante, sempre in movimento.

Non tentare di controllarlo. Fluisce con esso.

Sperimenta gli antichi miti cosmici della creazione e manifestazione.

Non tentare di capire; C'è tempo per quello, più tardi.

Unisciti a lui. Permettigli di fluire attraverso di te.

Non c'è alcun bisogno di agire o di pensare.

Tu hai imparato la grande lezione di evoluzione, creazione, riproduzione.

Se cerchi di fermarle, precipiterai in mondi infernali e dovrai

Sopportare l'insopportabile disagio generato dalla tua stessa mente.

Evita i giochi mentali dell'interpretazione.

Evita di pensare, di parlare e di agire.

Abbi solo fede nel flusso della vita.

Abbi fiducia nei tuoi compagni in questo viaggio infido.

Immergiti nell'Arcobaleno di Luce,

Nel Cuore del Fiume delle Forme Create.

Raggiungi la Buddhità nel Reame chiamato l'Assai-Felice.

ISTRUZIONI PER LA VISIONE 3: IL FLUSSO DEL FUOCO DELL'UNITÀ INTERNA

(Occhi chiusi, gli stimoli esterni ignorati, aspetti emotivi)

O nobilmente nato, ascolta attentamente:

Tu stai fluendo all'esterno nella fluida unità della vita.

L'estasi del fuoco organico brucia in ogni cellula.

Le dure, secche, fragili scorze del tuo ego stanno svanendo,

Spinte fuori nell'infinito mare della creazione.

Fluisci con esso. Senti il pulsare del cuore del sole.

Lascia che il rosso Buddha Amitabha ti spazzi via.

Non aver timore dell'estasi. Non resistere al flusso.

Ricorda, tutto l'esaltante potere viene dall'interno.

Abbandona tutti i tuoi attaccamenti.

Riconosci la saggezza del tuo stesso sangue.

Abbi fiducia nella forza-marea che ti spinge all'unità con tutte le forme viventi.

Lascia che il tuo cuore bruci di amore per ogni vita.

Lascia che il tuo caldo sangue sgorgi fuori nell'oceano di ogni vita.

Non essere attaccato al potere estatico;

Esso proviene da te. Permettigli di fluire.

Non cercare di mantenere le tue vecchie paure fisiche.

Lascia che il tuo corpo si unisca col caldo flusso.

Lascia che le tue radici affondino nel caldo corpo della vita.

Immergiti nel Cuore-Splendente del Buddha Amitabha.

Fluttua nella pace del Mare-Arcobaleno.

Raggiungi la Buddhità nel Reame chiamato Amore Esultante.

***ISTRUZIONI PER LA VISIONE 4: LA STRUTTURA 'ONDA-VIBRAZIONE'
DELLE FORME ESTERNE***

(Occhi aperti, coinvolgimento rapito con gli stimoli visivi esterni, aspetti intellettuali)

O nobilmente nato, ascolta attentamente:

A questo punto, tu puoi divenire consapevole

della struttura-onda del mondo circostante intorno a te.

Tutto ciò che vedi si dissolve in vibrazioni di energia.

Guarda da vicino e ti intonerai sull'elettrica danza dell'energia.

Non ci sono più cose e persone, ma solo il diretto flusso di particelle.

La Coscienza ora lascerà il tuo corpo e fluirà nel ritmo-flusso dell'onda.

Non c'è alcun bisogno di discorsi o azioni.

Fai che il tuo cervello diventi un accogliente set per la radianza.

Tutte le interpretazioni sono i prodotti della tua stessa mente.

Disperdile, dunque. E non aver paura.

Esaltati nel naturale potere del tuo stesso cervello,

La saggezza della tua stessa onda-elettricità.

Dimora tranquillamente nello stato di quiete.

Per i frammenti tridimensionali del mondo, puoi sentire panico;

Puoi generare desiderio per l'ottuso pesante mondo degli oggetti che stai lasciando.

A questo punto, non temere la trasparente, radiante, abbagliante onda-energia.

Lascia che il tuo intelletto finalmente riposi.

Non temere i raggi-uncino della luce della vita,

La struttura di base della materia,

La forma di base dell'onda-comunicazione.

Guarda quietamente e ricevi la comunicazione.

Ora sperimenterai direttamente la rivelazione di forme primitive.

ISTRUZIONI PER LA VISIONE 5: LE ONDE VIBRATORIE DELL'UNITÀ ESTERIORE

(Occhi aperti; coinvolgimento rapido con stimoli esterni come luci, o movimenti; aspetti emotivi)

O nobilmente nato, ascolta attentamente:

Tu stai sperimentando l'unità di tutte le forme viventi.

Se la gente ti sembra di gomma inanimata, come burattini di plastica,

Non avere paura. Questo è soltanto il tentativo dell'ego

Di mantenere e conservare la sua identità separata.

Senti invece l'unità di tutto. Unisciti al mondo circostante.

Non avere paura. Goditi la danza dei burattini.

Essi sono creati dalla tua propria stessa mente.

Rilassati e senti pulsare le estatiche vibrazioni di energia

Che vibrano ondeggiando dentro di te e dappertutto.

Godi il sentimento di totale unità con ogni vita e tutta la materia.

La ardente radianza è un riflesso della tua stessa coscienza.

È l'unico aspetto della tua natura divina.

Non essere attaccato al tuo vecchio 'sé' umano.

Non allarmarti per le nuove strane sensazioni che stai avendo.

Se tu sei attirato verso il tuo vecchio 'sé',

Presto rinascerai per un altro girotondo del gioco-esistenza.

Esercita un'umile fiducia e rimani impavido.

Così sarai immerso nel cuore del Beato Ratnasambhava,

In un Alone di Luce di Arcobaleno,

E otterrai la liberazione nel Reame Della Gloria.

ISTRUZIONI PER LA VISIONE 6: "IL CIRCOLO RETINICO"

O nobilmente nato, ascolta attentamente:

Tu ora stai testimoniando la magica danza delle forme.

Estatici modelli caleidoscopici esplodono intorno a te.

Tutte le possibili forme venute alla vita davanti ai tuoi occhi.

Questo è ciò che è chiamato 'Il circolo retinico'.

L'incessante gioco degli elementi - Terra, acqua, aria, fuoco,

In tutte le sempre-mutevoli forme e manifestazioni,

Ti abbaglia con la sua complessità e varietà.

Rilassati e goditi quell'eterno flusso che fuoriesce.

Non devi essere attaccato ad ogni visione o rivelazione.

Lascia che tutte le cose fluiscano attraverso di te.

Ed anche se ti arrivano esperienze sgradevoli,

Lascia che esse svolazzino subito via con tutto il resto.

Non metterti a lottare contro di esse.

Tutto quanto viene dall'interno di te stesso.

Questa è la grande lezione in creatività e potere del cervello,

Quando è liberato dalle sue erudite strutture.

Lascia che la cascata di immagini e associazioni ti prenda come vuole.

Medita con calma sul riconoscere che tutte queste visioni

Sono solo emanazioni della tua stessa coscienza.

Così potrai ottenere l'auto-conoscenza e ti libererai.

ISTRUZIONI PER LA VISIONE 7: "IL TEATRO MAGICO"

O nobilmente nato, ascolta attentamente:

Ora tu sei nel teatro magico degli eroi e dei demoni.

Mitiche figure sovrumane: demoni, dèe, guerrieri celestiali, giganti,
Angeli, Bodhisattva, gnomi, crociati, folletti, diavoli, santi, e maghi,
Spiriti infernali, spiritelli, cavalieri ed Imperatori.

Il Signore del Loto e della Danza. Il Vecchio Uomo Saggio.

Il Bambino Divino, L' Illusionista che fa sparire le forme.

Il Domatore di mostri. La Madre degli dèi, la Strega.

Il Re della Luna. L'Eterno Vagabondo.

L'intero divino Teatro di figure che rappresentano

La più alta espressione della conoscenza umana.

Non avere paura di loro. Essi sono tutti dentro di te.

Il tuo stesso intelletto creativo è il Mago-maestro di tutti loro.

Riconosci le figure come aspetti del tuo stesso 'sé'.

L'intera fantastica commedia ha luogo all'interno di te-stesso.

Non diventare attaccato alle figure. Ricorda gli insegnamenti.

Così tu potrai ancora raggiungere la Liberazione.

ISTRUZIONI PER LE VISIONI ADIRATE

O nobilmente nato, ascolta attentamente:

Se non sei capace di mantenere la perfetta Chiara Luce del Primo Bardo.

O le serene visioni Pacifiche del Secondo Bardo.

Ora tu stai entrando nell'area degli incubi del Secondo Bardo.

Riconoscili, dunque.

Essi sono le tue stesse forme-pensiero fatte visibili ed udibili.

Sono prodotti della tua stessa mente messa con le spalle al muro.

Essi indicano che tu sei vicino alla liberazione. Non temerli.

Nessun danno ti può venire da queste allucinazioni.

Essi sono i tuoi stessi pensieri nell'aspetto pauroso.

Sono tuoi vecchi amici. Dai loro il Benvenuto. Unisciti a loro.

Immergiti in essi. Perditi in essi. Loro sono tuoi.

Qualunque cosa tu veda, non importa quanto strana e terrificante,

Ricordati soprattutto che essa viene dall'interno di te-stesso.

Mantieni sempre quel riconoscimento.

Non appena tu riconosci ciò, otterrai la liberazione.

Se non li riconosci, ne conseguirà torture e punizione.

Poiché essi non son altro che le vibranti radianze

Del tuo stesso intelletto. Essi sono immateriali.

La Vacuità non può far del male alla Vacuità.

Perciò, tutte quelle visioni pacifiche o adirate,

Demoni che bevono sangue, macchine, mostri, o diavoli,

In realtà esistono solamente all'interno del tuo cranio.

Questo dissiperà la tua paura. Ricordatelo bene.

ISTRUZIONI PRELIMINARI PER IL TERZO BARDO

O, tu (nome del viaggiatore), ascolta bene:
Ora tu sta per entrare nel Terzo Bardo.
Prima, sperimentando le visioni pacifiche e adirate del Secondo Bardo,
Tu non potevi riconoscerle. Per paura sei diventato inconscio.
Ora, che hai recuperato, la tua coscienza risorge,
Come una trota che salta fuori dell'acqua,
Facendo uno sforzo per la sua forma originale.
Il tuo ego precedente ha preso a funzionare di nuovo.
Non metterti a lottare per capire le cose.
Se per debolezza sei attirato verso l'azione e il pensare,
Tu dovrai di nuovo vagare nel mondo del gioco-esistenza,
E dovrai soffrire nel dolore. Rilassa la tua mente senza pace.
O (nome), tu non sei stato capace di riconoscere
Le forme archetipiche del Secondo Bardo.
Per questo, tu sei disceso fin quaggiù.
Ora, se desideri conoscere la verità,
La tua mente deve rimanere senza distrazione.
Non c'è nulla da fare, e nulla da pensare.
Fluttua nello stato primordiale, vuoto e brillante, del tuo intelletto.
In questo modo tu potrai ottenere la liberazione.
Ma se non sei capace di rilassare la tua mente,
Allora medita su (nome della figura protettiva)
Medita sui tuoi amici e compagni di Dharma(nome)
Pensa a loro con profondo amore e fiducia,
Come se fossero tutti intorno alla tua testa.
Questo è molto importante. Non essere distratto.
O (nome), ora puoi sentire il potere di fare miracoli,
Percepire e comunicare con poteri extra-sensoriali,
Potrai cambiare forma, misura e quantità,
Attraversare immediatamente lo spazio ed il tempo.
Queste sensazioni prodigiose ti vengono naturalmente,

Senza alcun merito da parte tua. Non desiderarle.
Non tentare di metterle in pratica volontariamente.
Riconoscile come segni che tu sei nel Terzo Bardo,
Nel periodo di ri-entro nel mondo ordinario normale.
O (nome), a questo punto, se non hai capito tutto ciò,
Come risultato del tuo proprio scenario mentale,
Allora ti potranno arrivare visioni paurose.
Raffiche di vento e turbini di neve ghiacciata,
Strutture e macchinari scricchiolanti, risate beffarde.
Potrai immaginare citazioni che producono terrore:
“Colpevole”, “stupido”, “inadeguato”, “sporco”.
Tali offese immaginate ed incubi paranoici
Sono i residui degli egoistici giochi di ruolo,
Da sempre dominati dal tuo-ego. Non li temere.
Essi sono proprio i tuoi stessi prodotti mentali.
Ricordati che tu ora sei nel Terzo Bardo.
Stai lottando per rientrare nell’atmosfera più densa
Del tuo abituale mondo del gioco dell’esistenza.
Lascia che questo ri-entro sia morbido e lento.
Non tentare di usare il potere della forza di volontà.
O (nome), poiché tu ormai sei spinto qua e là
Dalla forza dei venti del karma sempre-in-movimento,
La tua mente, non avendo concentrazione né un luogo di dimora,
È come una penna d’oca lanciata lontano dal vento,
O come un cavaliere sul cavallo selvaggio, o come il respiro,
Involontariamente e incessantemente vagherà ogni dove,
Cercando disperatamente il tuo vecchio ego.
La tua mente correrà finché non sarai esaurito e misero.
Non mantenere i pensieri. Lascia libera la mente.
Permettile di rimanere nel suo stato non modificato.
Medita sull’unicità di tutte quante le energie.
Così sarai libero dal dolore, terrore, e confusione.
O (nome), potrai sentirti confuso e sconcertato.

Potrai anche domandarti sulla tua sanità mentale.
Poi potrai cercare i tuoi compagni di viaggio e gli amici,
E sentire che essi non potranno sentirti né capirti.
Allora puoi pensare; “Io sono morto! Cosa mai farò?”,
E potrai sentire una grandissima sofferenza,
Come un pesce che salta fuori dall’acqua su tizzoni incandescenti.
E poi potrai chiederti se mai ritornerai.
Come in un sogno, o attraverso un vetro scuro,
Ti appariranno luoghi familiari, parenti, persone conosciute.
Perciò, se avrai questo tipo di esperienze,
Pensare non sarà di alcun profitto. Non cercare di spiegarlo.
Questo è il naturale risultato del tuo stesso programma mentale.
Simili sensazioni indicano che sei nel Terzo Bardo.
Abbi fiducia nella tua guida, abbi fiducia nei tuoi compagni,
Abbi fiducia nel Buddha Compassionevole,
Mediti quietamente, con calma e senza distrazione.
O (nome), ora puoi sentire come se tu sei oppresso
E ti senti pressare stretto come tra pietre e massi,
O come se tu fossi in una gabbia o una prigione.
Ricorda: questi sono segni che stai cercando di forzare un ritorno al tuo ego.
Potrebbe esservi una luce ottusa, grigia, tutt’intorno
Che soffonde tutti gli oggetti con un bagliore oscuro.
Tutti questi sono i segni del Terzo Bardo.
Non lottare per ritornare. Il ri-entro avverrà da solo.
Riconosci dove stai. Il riconoscimento condurrà alla liberazione.

ISTRUZIONI PER LE VISIONI DEL RI-ENTRO

O (nome), tu non hai ancora capito ciò che sta accadendo,
E quindi stai cercando la tua personalità del passato.
Incapace di trovarla, potrai cominciare a sentire
Che tu non sarai mai più lo stesso di prima,
Che dovrai ritornare come una persona cambiata.
Rattristato da questo, sentirai un'autocommiserazione,
Tenterai ancora di ritrovare il tuo ego, di riottenere il controllo.
Pensando di farcela, andrai vagando di qua e di là,
Incessantemente e totalmente confuso, tu avrai
Diverse visioni ed immagini del futuro te-stesso;
Quello verso cui ti stai dirigendo sarà visto più chiaramente.
In questo momento, l'arte speciale di questi insegnamenti
E' assai importante, perché quale che sia l'immagine che tu vedi,
Dovrai meditare su di essa come se provenisse dal Buddha -
Quel livello di esistenza esiste anche nel Buddha.
Questa è un'arte particolarmente profonda,
Che ti libererà dalla tua confusione attuale.
Medita su (nome del protettore ideale) più a lungo possibile.
Visualizzalo come una forma che è prodotta da un mago,
Poi lascia che la sua immagine pian piano scivoli via,
Cominciando dalle estremità, finché nulla rimane visibile.
Stabilisciti in uno stato di Chiarezza e Vacuità;
Dimora in quello stato per tutto il tempo possibile.
Dopodiché medita di nuovo sul tuo protettore ideale.
E poi di nuovo sulla Chiara Luce. Fallo alternativamente.
Dopo, lascia che la anche tua stessa mente si sciolga poco a poco.
Dovunque vi sia aria che pervade, la coscienza lo pervade.
Dovunque la coscienza pervade, la serena estasi lo pervade.
Dimora tranquillamente nello stato increato della serenità.
In quello stato, la rinascita nevrotica sarà prevenuta.
E la Perfetta Illuminazione sarà finalmente ottenuta.

ISTRUZIONI PER LA PESANTE INFLUENZA DEL PENSIERO

O (nome), ora tu puoi sperimentare momentanea gioia,
Seguita da momentanea sofferenza, di grande intensità,
Come l'andare su e giù di una catapulta.
Dovrai superare acute oscillazioni di umore,
Tutte determinate dal tuo karma.
Non essere minimamente attaccato alle gioie né dispiaciuto dai dolori.
Le azioni dei tuoi amici o compagni in te possono evocare rabbia o vergogna.
Perciò, se tu diventerai adirato o depresso,
Avrai immediatamente un'esperienza dell'inferno.
Non importa ciò che le persone stanno facendo,
Assicurati che nessun pensiero adirato possa sorgere.
Al contrario, medita sull'amorevolezza per loro.
Perfino in questo ultimo stadio della sessione
Tu sei solo ad un secondo da una gioiosa scoperta del cambiamento di vita.
Ricorda che ognuno dei tuoi compagni all'interno è Buddha.
La tua mente nel suo stato attuale, non avendo fuoco o forza integrante,
Essendo leggera e muovendosi continuamente,
Ti farà accadere che qualsiasi pensiero sorga,
Positivo o negativo che sia, eserciterà grande potere.
Tu sei estremamente suggestionabile, perciò non pensare a cose egoiste.
Ma richiama la tua preparazione per la sessione.
Mostra pura affettività e umile fede. Sentendo queste parole, il ricordo verrà.
Ed il ricordo sarà seguito da riconoscimento e dalla liberazione.

ISTRUZIONI PER IL GIUDIZIO DELLE VISIONI

O (nome), se ora stai sperimentando una visione di giudizio e colpa,
Ascolta attentamente: Il fatto per cui tu stai soffrendo così,
È il risultato della tua stessa struttura mentale. Il tuo karma.
Nessuno ti sta facendo qualcosa. Non c'è niente che si fa.
E' la tua stessa mente che sta creando il problema.
Di conseguenza, entra nel flusso di meditazione.
Ricorda le tue precedenti convinzioni e credenze.
Ricordati gli insegnamenti di questo manuale.
Ricorda la presenza amichevole dei tuoi compagni.
Se non sai come meditare, concentrati su un solo oggetto o sensazione.
Tieni in mano questo (si dia al viaggiatore un oggetto),
E concentrati sull'apparente realtà di questo oggetto,
Riconosci la natura illusoria dell'esistenza e dei fenomeni.
Questo momento è della massima importanza.
Se ora sei distratto, ti ci vorrà un lunghissimo tempo
Per uscire fuori dalla palude del dolore e della sofferenza.
Finora, le esperienze del Bardo sono esse venute a te,
Ma tu purtroppo non le hai riconosciute. Sei stato distratto.
A causa di questo, hai sperimentato paura e terrore.
Anche se finora non hai avuto abbastanza successo,
Ora potrai riconoscerle ed ottenere la liberazione qui.
La tua sessione può ancora divenire estatica e rivelatoria.
Se non sai come meditare, ricorda e visualizza (la tua persona ideale).
Ricorda i tuoi compagni. Ricordati questo manuale.
Pensa a tutte queste paure ed alle terrificanti apparizioni
Come se esse fossero il tuo proprio ideale, o come il Compassionevole.
Esse sono prove divine. Ricorda la tua guida.
Ripetine continuamente i nomi. Così, anche se precipiti, non ti farai male!

ISTRUZIONI PER LE VISIONI SESSUALI

O (nome), ora potrai vedere visioni di coppie che si accoppiano.
Tanto che sarai convinto di assistere ad un'orgia.
A questo punto, sarai afferrato da desiderio e curiosità,
E ti chiederai che performance sessuale ci si aspetta da te.
Quando avvengono questo tipo di visioni,
Ricordati di trattenerti da azione o attaccamento.
Umilmente applica la tua fede e fluisce con la corrente.
Abbi fiducia nel processo con grande fervore.
Meditazione e fiducia nell'unità della vita, sono le chiavi.
Se tenterai di rientrare nella tua vecchia personalità
A causa del tuo essere attirato o respinto,
Se tenterai di unirti all'orgia che ti sta allucinando,
Allora rinascerei ad un livello di animale.
E sperimenterai desiderio possessivo e gelosia,
Inoltre soffrirai di stupidità e miseria disagiata.
Se desideri evitare questi disagi, ascolta e riconosci.
Rifiuta le sensazioni di attrazione o repulsione.
Ricordati che la spinta in basso che si oppone all'illuminazione
E davvero forte dentro di te. Medita sull'unità
Rimani unito ai tuoi amici viaggiatori. Abbandona la gelosia.
Non essere attratto né disgustato dalle tue allucinazioni sessuali.
Se lo sarai, tu vagherai per un lungo tempo nella sofferenza.
Ripetiti continuamente queste parole. E medita su di esse.

QUATTRO MODI DI PREVENIRE IL RI-ENTRO

Primo Metodo: Meditazione sul Buddha

O (nome), medita quietamente sul tuo protettore (nome).
Egli è come il riflesso della luna sull'acqua.
Egli è non-esistente, eppure egli ti appare.
Come una illusione prodotta per magia.
Se tu non hai una speciale immagine protettiva,
Medita allora sul Buddha, o su di me (la guida).
Con questo in mente, medita tranquillamente.
Così la forma visualizzata del tuo protettore ideale
Si scioglierà cominciando dalle estremità,
Medita, senza alcuna forma-pensiero, sulla Vuota Chiara Luce.
Questa è un'arte davvero molto profonda.
Grazie ad essa, la rinascita è posticipata.
Ed un futuro più illuminato è così assicurato.

Secondo Metodo: Meditazione sulle Buone Azioni

O (nome), ora tu stai vagando nel Terzo Bardo.
Come segno di ciò, guardati pure in uno specchio,
E non vedrai più il tuo solito 'sé' (si offra al viaggiatore uno specchio).
Ora devi formare nella tua mente una sola, ferma risoluzione.
Questo è molto importante, a questo punto.
È come dirigere la corsa di un cavallo con l'uso delle redini.
Qualunque cosa tu desideri, è destinata a passare.
Non pensare alle cattive azioni che cambiarono il corso della tua mente.
Ricorda la tua relazione spirituale con me,
O con chiunque da cui hai ricevuto insegnamenti.
Persevera con le buone azioni. Questo è essenziale.
Non essere distratto. Qui è il confine tra salir su o andar giù.
Se anche solo per un secondo diventerai indeciso,

Sarai costretto a soffrire per un lunghissimo tempo,
Intrappolato nelle tue vecchie abitudini e giochi.
Questo è il momento. Mantieniti fermo su un solo scopo.
Ricorda i buoni giochi e le tue buone azioni.
Sii risoluto nell'agire secondo il tuo più alto insight.
Questo è il momento in cui serietà e puro amore sono necessari.
Abbandona la gelosia. Medita sulla fiducia.
Sii felice e mantieni questo bene nel cuore.

Terzo Metodo: Meditazione sull' Illusione

Se ancora non sei libero e stai andando in giù,
Medita in questo modo, pensando come segue:
Le attività sessuali, la manipolazione, il ridere beffardo,
i suoni assordanti e le apparizioni terrorizzanti,
Invero, nella loro natura, tutti i fenomeni sono illusioni.
Comunque possano apparire, in realtà essi sono falsi ed irreali.
Sono come sogni ed apparenze, non-permanenti, non-fissi.
Qual è il vantaggio di essere attaccati ad essi,
O aver di loro paura? Sono solo allucinazioni della mente.
La mente stessa non esiste, perciò perché essi dovrebbero esistere?
Solamente prendendo queste illusioni per realtà,
Tu dovrai ancora vagare in questa confusa esistenza.
Tutte queste apparenze sono come sogni, come un'eco,
Come pallidi miraggi, come una città nelle nuvole,
Come forme in uno specchio, come una fantasmagoria,
Come la luna vista sull'acqua.
Non sono reali neanche per un momento.
Mantenendosi fermamente in questo vero pensiero.
La credenza che esse siano reali viene dissipata,
E così finalmente la liberazione è raggiunta.

Quarto Metodo: Meditazione sulla Vacuità

“Tutte le sostanze sono parte della mia stessa coscienza.

Questa coscienza è vuota, non-nata, infinita ed eterna”.

Così meditando, permetterai alla mente di rimanere

Nello stato increato, come quando si versa acqua nell'acqua.

La mente dovrebbe essere lasciata facilmente stabile

Nella sua condizione naturale, non modificata, chiara e vibrante.

Mantenendo questo rilassato ed increato stato di mente,

E' sicuro che la rinascita nella realtà abituale sarà prevenuta.

Si mediti su questo finché non si sarà sicuramente liberati.

ISTRUZIONI PER SCEGLIERE LA PERSONALITÀ POST-SESSIONE

O (nome), Ascolta attentamente: E' ormai giunto il tempo di ritornare.
Scegli la tua personalità futura secondo il migliore insegnamento.
Ascolta bene: Segni e caratteristiche del livello di esistenza a venire
Ti appariranno nelle visioni premonitrici. Riconoscile.
Quando scoprirai che dovrai ritornare alla realtà abituale,
Cerca di seguire visioni deliziose e piacevoli. Evita quelle oscure e sgradevoli.
Se ritornerai nel panico, ne conseguirà una terribile condizione,
Se cercherai di sfuggire le scene oscure, avrai un'infelice stato,
Se ritornerai nella radianza, potrai godere di uno stato felice.
Il tuo stato mentale di adesso condizionerà il tuo livello successivo di essere.
Qualunque cosa sceglierai, scegli in modo imparziale,
Senza attrazione o repulsione. Entra nel gioco-esistenza con buona grazia.
Volontariamente e liberamente. Rimani calmo. Ricorda gli insegnamenti.

FINE

Finito di tradurre il 26/3/2007 da Aliberth Meng, per il Centro Nirvana
tratto da http://www.lycaeum.org/books/books/psychedelic_experience/tibetan.html